



Organización de las Naciones Unidas  
para la Alimentación y la Agricultura

RECETARIO

# Salud, saberes y sabores



**RECETARIO**

# Salud, saberes y sabores

*“ Recuperando el conocimiento culinario tradicional  
de las mujeres de América Latina y el Caribe para  
el manejo y enriquecimiento de la biodiversidad  
alimentaria ”*



Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las denominaciones empleadas en estos mapas y la forma en que aparecen presentados los datos no implican, de parte de la FAO, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios o zonas marítimas, ni respecto de la delimitación de sus fronteras.

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas de la FAO.

© FAO, 2018  
ISBN 978-92-5-130077-0

La FAO fomenta el uso, la reproducción y la difusión del material contenido en este producto informativo. Salvo que se indique lo contrario, se podrá copiar, imprimir y descargar el material con fines de estudio privado, investigación y docencia, o para su uso en productos o servicios no comerciales, siempre que se reconozca de forma adecuada a la FAO como la fuente y titular de los derechos de autor y que ello no implique en modo alguno que la FAO apruebe los puntos de vista, productos o servicios de los usuarios.

Todas las solicitudes relativas a la traducción y los derechos de adaptación así como a la reventa y otros derechos de uso comercial deberán dirigirse a [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request) o a [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

Los productos de información de la FAO están disponibles en el sitio web de la Organización ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) y pueden adquirirse mediante solicitud por correo electrónico a [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org).

#### **Fotografías Portada:**

© Elia Corzo  
© Liber Saltijeral  
© FAO/ Iramis Alonso  
© FAO/Pierre Négaud Dupenot  
© FAO/Rosa Borg  
© John Jogie Jr  
© MOA/Marnus Cherry  
© FAO/ Eduardo Moreira

© FAO/Vanessa Baldassarre  
© FAO/ Alejandra Hernández  
© FAO  
© FAO/Róger Gutiérrez  
© FAO/Rosana Martín  
© Marielg Barroso  
© Municipio de Quito  
© Contag

© Juliana Cristina de Sousa  
© Fidelina Sinchi  
© Juanita Martínez  
© Ministerio de Agroindustria de la Nación Argentina  
© Margot Ferreira  
© Eliana Queupumil

#### **Dirección**

Hivy Ortiz

#### **Coordinación general**

Javiera Suárez

#### **Colaboradoras**

Bettina Gatt  
Barbara Jarschel  
Marta Ramón

#### **Revisión Técnica**

Israel Ríos  
Emma Siliprandi  
Ilaria Sisto

#### **Recopilación y sistematización de información**

Oficinas nacionales de la FAO

#### **Edición**

Carla Firmani

#### **Diseño Gráfico**

Stephanie Hauyon

Los elementos gráficos que representan mapas fueron extraídos de FreeVectorMaps (<http://freevectormaps.com>)

# ÍNDICE

Agradecimientos	iv
Introducción	1
<b>México</b> / Sopa de bolitas de masa con chipilín	3
<b>México</b> / Hongos silvestres comestibles en pepita	5
<b>Cuba</b> / Pudín de harina de maíz a la cocada	7
<b>Cuba</b> / Arroz con frijol gandul a la criolla	9
<b>Haití</b> / Oblea de yuca	11
<b>República Dominicana</b> / Pan de yautía amarilla	13
<b>Granada</b> / Pan de yuca (Roti de Yuca)	15
<b>Santa Lucía</b> / Pescado estilo criollo	17
<b>Guatemala</b> / Verdolaga guisada	19
<b>Honduras</b> / Guiso de carne con sasal	21
<b>El Salvador</b> / Elotascas	23
<b>Nicaragua</b> / Caldo de carne con masa de yuca	25
<b>Costa Rica</b> / Salpicón de atún a la leña	27
<b>Panamá</b> / Sancocho de gallina de patio	29
<b>Venezuela</b> / Funga de cata	31
<b>Ecuador</b> / Torta de camote	33
<b>Brasil</b> / Queque de moringa	35
<b>Brasil</b> / Queque de jatobá con plátano	37
<b>Perú</b> / Trucha con crema de tarwi y trigoto	39
<b>Paraguay</b> / Empanadas de Kumandá yvyra'i o poroto palito	41
<b>Argentina</b> / Guiso de quínoa	43
<b>Uruguay</b> / Feijoada sauceña	45
<b>Chile</b> / Ceviche Lafkenche de Kollof o Cochayuyo	47
Glosario de ingredientes y utensilios de cocina de América Latina y el Caribe	49

# AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer la buena disposición de las mujeres rurales por compartir sus conocimientos y el apoyo de las y los colegas de las oficinas de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) a lo largo de América Latina y el Caribe. Sin su apoyo, la presente publicación no hubiese sido posible.

“Al mirar tierra adentro encontramos mujeres que trabajando día a día mantienen vínculos, cultivos, trabajo de cuidado y saberes que son los que nos permiten hacer puentes entre el campo y la ciudad. Tienen la capacidad para alimentarnos a todos y cargan con todo, convirtiéndose en el punto más frágil de las «crisis alimentarias» en las que el sistema nos sumerge.

No se reconoce lo importante de sus saberes bio-culturales, la fuerza de trabajo que ellas incorporan al sistema de producción es completamente infravalorada, mucho menos se reconoce todo el trabajo de cuidado que día a día realizan, ni ellas mismas, ni sus familias o comunidades, mucho menos por el resto de la sociedad.

Así como el trabajo, saberes y cuerpo de las mujeres han sido invisibilizados, no reconocidos y no valorados; también ha pasado con los espacios en donde las mujeres pasan la mayor parte del tiempo: la cocina.

La cocina es el espacio donde se elaboran los alimentos, también donde la familia convive y pasa la mayor parte del tiempo durante el día. Es por ello que dignificar el espacio de la cocina significa dignificar a las mujeres; tener un espacio luminoso, fresco, agradable y bonito es clave para el bienestar de las mujeres y sus familias que, además, nos permitan aprender a trabajar en comunidad”.

**Colectivo de Mujeres y Maíz de Amatenango del Valle, 2017. México**

## CONCURSO DE RELATOS Y EXPERIENCIAS: HISTORIAS DE #MUJESRURALES EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

Concurso promovido por la FAO en América Latina y el Caribe para visibilizar las diversas realidades de las mujeres rurales en la región, los retos que enfrentan día a día, sus fortalezas, logros y capacidades.



© Samantha Ramírez



# INTRODUCCIÓN

En América Latina y el Caribe, donde el hambre convive con la malnutrición, caracterizada por la desnutrición infantil, el sobrepeso, la obesidad y las deficiencias de micronutrientes, y los niveles de desigualdad van en aumento, las mujeres juegan un rol clave como propulsoras del cambio ante los desafíos de erradicar el hambre, la malnutrición y la pobreza de manera sostenible. Para lograr esto, es fundamental apoyar a la agricultura familiar y empoderar a las mujeres y las niñas, para así conservar los recursos naturales y fomentar prácticas sostenibles cultivando variedades de vegetales originarios de la región, para mantener la biodiversidad.

El recetario “Salud, saberes y sabores” es una recopilación de 23 recetas utilizadas por las muje-

res provenientes de 20 países de América Latina y el Caribe (ALC), a través de las cuales se aprecia cómo las mujeres latinoamericanas del mundo rural han incorporado en sus prácticas habituales la protección de la biodiversidad y la seguridad alimentaria y nutricional. Sus testimonios son prueba del traspaso del conocimiento ancestral de la conservación y uso sostenible de los recursos naturales, de generación en generación. Sus técnicas de siembra, cultivo, cosecha y resguardo de las semillas han permitido asegurar la calidad y el equilibrio de los patrones alimentarios de sus familias y de las comunidades donde habitan – cultivando una agricultura limpia, integral y resiliente para un desarrollo sostenible y una agricultura inteligente al clima.

Las mujeres rurales domesticar vegetales nativos en sus patios y observan con mucha dedicación, cómo las plantas se interrelacionan con el suelo, los insectos, las enfermedades y los cambios climáticos. En las comunidades indígenas, las mujeres mayores poseen, además, un conocimiento valioso sobre el uso tradicional de las plantas medicinales, plantas indicadoras de la salud del suelo y plantas comestibles no convencionales. Sus labores están en permanente proceso de innovación, permitiendo que ese conocimiento se mantenga vivo ante los cambios globales.

A pesar de la constante lucha de las mujeres rurales por proteger y gestionar los recursos naturales y



© Victor Casillas

de su potencial para actuar como agentes de cambio y constructoras de resiliencia, aún persisten muchas brechas de género, en términos de acceso y control de recursos productivos, servicios, instituciones locales, oportunidades de empleo y toma de decisión, lo que limita las posibilidades de ejercer sus derechos.

La FAO reconoce el potencial de las mujeres y los hombres del medio rural para alcanzar la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). Y se compromete a superar la desigualdad de género y las discriminaciones existentes, en consonancia con la promesa de que “nadie quede atrás”, de acuerdo a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030.

Las mujeres y las niñas son actores fundamentales en la lucha contra la pobreza rural, el hambre y la malnutrición en todas sus manifestaciones. Reconocerlas, incluirlas y valorizarlas en nuestra sociedad, hará que los procesos de desarrollo agrícola y rural sean más efectivos y sostenibles. Así mismo, las mujeres constituyen uno de los elementos clave de los Sistemas Alimentarios pues permiten el resguardo de las prácticas culinarias tradicionales y ancestrales. Prácticas que están siendo reemplazadas por patrones alimentarios pocos saludables, caracterizados por un alto contenido de productos ultra

procesados, con alto contenido de azúcares, grasas y sal.

El presente recetario es un homenaje a todas esas mujeres, madres, esposas, hijas, amigas y cocineras que con sus manos elaboran platos autóctonos de sus regiones y que son parte de una alimentación sana y balanceada. Además, a través de este recetario se pretende revalorizar y dar sentido al comer bien alimentos de verdad, así como dar

también una oportunidad de promover el consumo de cultivos locales de la agricultura familiar y reconocer el importante rol de las mujeres rurales e indígenas.



© Samantha Ramírez





©Elia Corzo

# MEXICO



NUEVO PACAYAL



SOPA DE BOLITAS DE MASA CON CHIPILÍN

“La alimentación de nuestras familias es lo más importante... tener un buen trato con la madre naturaleza y consumir los alimentos que producimos, nos hace ser mujeres que buscamos la autosuficiencia en los alimentos. Trabajamos en los solares y nos alimentamos de lo que disponemos para tener una mejor nutrición. Respetamos nuestras tradiciones gastronómicas”.

**Neyi Melva Muñoz Pérez**

El chipilín (*Crotalaria longirostrata*) es una planta perteneciente a la familia de las leguminosas. Esta planta es alta en hierro, calcio y betacaroteno. Es sin duda la hierba tierna comestible (o quelite como le dicen en México) más importante y conocida de la gastronomía del estado de Chiapas. Su disponibilidad durante todo el año en el maizal, hace que este platillo sea básico para las familias. Se acompaña de bolitas de masa de maíz nixtamalizado, ingrediente distintivo de la cocina mexicana.





# SOPA DE BOLITAS DE MASA CON CHIPILÍN

MÉXICO

## INGREDIENTES

1 manojo grande de chipilín (250 g)

1 kg de masa de maíz nixtamalizado

½ kg de jitomate

¼ de cebolla (50 g)

3 chiles secos (30 g)

5 cucharaditas de aceite

Sal al gusto (una pizca 3 g)

4 tazas de elote (50 g)

1 ramita de epazote (15 g)

## PREPARACIÓN

Nixtamalizar el maíz y molerlo para obtener la masa. Mediante este proceso se realiza la cocción del maíz con agua y cal. Lavar bien el chipilín y deshojar.

La masa de maíz se coloca en una vasija grande, se le agrega sal, agua, un poco de aceite y se revuelve bien. Con esta masa se hacen bolitas pequeñas, que luego se mezclan con hojitas de chipilín. Reservar en un recipiente.

Poner al fuego una olla grande con suficiente agua. Lavar bien el jitomate y licuarlo junto con la cebolla y los chiles. Cuando el agua comience a hervir, dejar caer el resto de chipilín, las bolitas de masa, el elote y la salsa licuada. Sazonar con sal, tapar bien y dejar cocer.

Cuando las bolitas de masa estén bien cocidas, retirar del fuego. Servir caliente y acompañar con limón si se desea.



©Elia Corzo



El proceso de la nixtamalización (del náhuatl nixtli, cenizas, y tamalli, masa) se ha transmitido de generación en generación en Mesoamérica y todavía se utiliza como en tiempos prehispánicos. Se agrega a una porción de maíz, dos partes de una solución de cal al 1%. Esta preparación se cuece de 50 a 90 minutos y se deja remojar en el agua de cocción de 14 a 18 horas. Posteriormente, el agua de cocción -conocida como nejayote- se retira, y el maíz se lava dos o tres veces con agua, sin sacar la parte exterior del fruto que recubre la semilla, ni el germen del maíz. Se obtiene así el llamado maíz nixtamalizado o nixtamal, que llega a tener hasta 45% de humedad.



©Liber Saltillo

# MEXICO



LOMAS DE TEOCALTZINGO



HONGOS SILVESTRES COMESTIBLES EN PEPITA

“

Los hongos comestibles silvestres han formado parte de nuestra dieta por incontables generaciones. La manera de reconocerlos y recolectarlos la aprendí de mi madre y ella, de la suya. Ahora mis hijas también lo hacen. Actualmente, la recolección de hongos comestibles para comercializarlos en los mercados locales, contribuye al sustento de varias familias de mi comunidad.

Me siento orgullosa de formar parte de una cultura milenaria, la Tlahuica-Pjiekakjoo, que es altamente consumidora de hongos comestibles en México. Me han dicho que estos organismos son muy nutritivos ya que poseen proteínas, vitaminas, carbohidratos, minerales, antioxidantes, alto contenido en fibra dietética, bajo contenido en grasas y no tienen colesterol. Además, tienen propiedades medicinales.

Pienso que la forma más acertada de cuidar nuestra diversidad de hongos, es realizando las prácticas adecuadas de recolecta, cuidando y manteniendo nuestros bosques y, sobre todo, transmitiendo nuestro conocimiento tradicional a nuestros descendientes, como esta receta”.

**Grupo Unión de Ñebejolchjo  
Pjiekakjoo**





# HONGOS SILVESTRES COMESTIBLES EN PEPITA

MÉXICO

## INGREDIENTES

- 1 kg de hongos silvestres
- 150 g de pepita de chilaca ancha o delgada
- 150 g de ajonjolí
- 150 g de cacahuete o maní
- Una pizca de pimienta
- Una pizca de comino
- Una pizca de clavo
- 2 piezas de elote
- 1 taza de agua
- Dos ramas de epazote
- ½ cebolla
- 4 chiles chilaca secos
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharaditas de aceite (20 ml)
- Sal al gusto
- Epazote al gusto

## PREPARACIÓN

Primero se limpian y deshebran los hongos. De manera separada, tostar en una sartén la pepita, el cacahuete, el ajonjolí y la chilaca.

Moler en un mortero (o metate), las pepitas, los cacahuates, el ajonjolí, la chilaca, los ajos, un trozo de cebolla, junto al comino, clavos y pimienta.

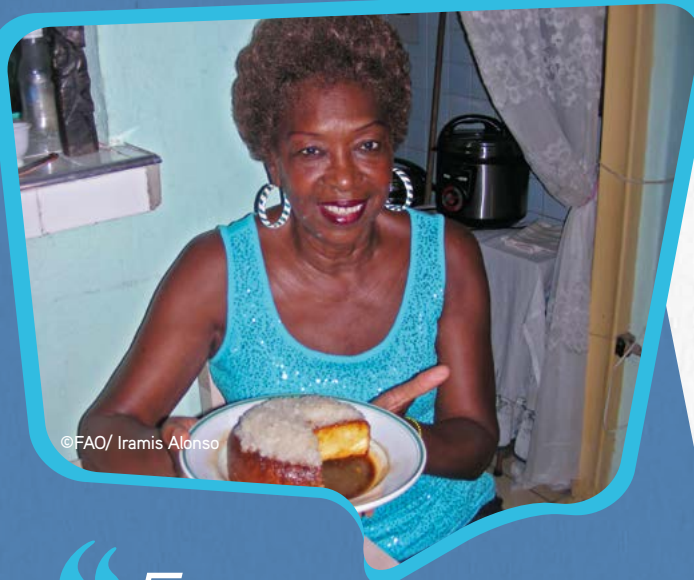
Rebanar los granos de los dos elotes. Calentar el aceite en una cazuela (u olla de greda) para freír un trozo de cebolla y un ajo picado. Se debe esperar a que es-

tos cambien de color. Luego, agregar los hongos silvestres, los elotes y dos ramitas de epazote. Dejar sazonar por 8 minutos.

Agregar a la cazuela la mezcla de los ingredientes que fueron previamente molidos en el mortero (metate). Agregar la taza de agua y dejar cocinar de 10 a 15 minutos, sin dejar de revolver. Agregar sal al gusto.



Se estima que en México existen entre 300 y 400 especies de hongos comestibles silvestres, convirtiendo a este país en el segundo reservorio más importante de estos hongos después de China. Actualmente, más de 160 especies de hongos comestibles silvestres son recolectadas, consumidas y manejadas por el grupo étnico Tlahuica-Pjiekakjoo. Para ellos, los hongos han jugado un papel muy importante en su alimentación y economía, generación tras generación.



©FAO/ Iramis Alonso

# CUBA



REPARTO NÁUTICO



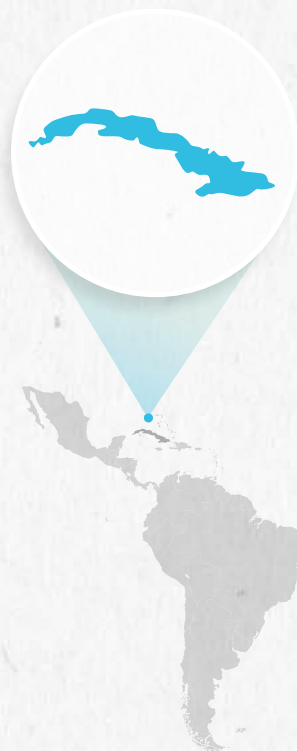
PUDÍN DE HARINA DE MAÍZ A LA COCADA

“*Esta receta es una modificación que se me ocurrió para utilizar menos azúcar en el pudín, porque la cocada la puede sustituir. Escogí el coco por su valor antiparasitario. Por eso, es preciso usar al menos dos cocos para aprovechar su leche y aceite, lo que también aporta a la piel y al pelo, mientras que el agua es excelente para los riñones.*

*Recuerdo que cuando era pequeña, mi madre hacía un caldero grande de pudín. Todo el coco iba adentro y luego de la cocción, ponía sobre el caldero una tapa de zinc con brazas de carbón encima hasta obtener un sello dorado de la harina en la parte superior.*

*Este pudín servía de postre y merienda para brindar con visitas y vecinos. ¡Y como llenaba el estómago en las décadas de los años 40 y 50 el siglo pasado! ”.*

**Leona Ford**





# PUDÍN DE HARINA DE MAÍZ A LA COCADA

CUBA

## INGREDIENTES

- 1 ½ taza de harina de maíz seco
- 1 taza de cocada (coco rallado en almíbar) *ver preparación*
- 4 tazas de agua
- ¾ de taza de leche
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- Azúcar a gusto
- Esencias saborizantes de anís y vainilla (opcional)



## PREPARACIÓN

Como primer paso, dejar listo el molde acaramelado. Para ello, poner no más de tres cucharadas de azúcar en el fondo del molde y colocar directamente sobre la cocina a fuego lento. Vigilar que el azúcar se disuelva hasta que tome un color dorado, sin que se queme. Ladear el molde para que el caramelo cubra las paredes y dejar enfriar a temperatura ambiente.

Lavar la harina de maíz y dejar remojar desde la noche anterior o por varias horas. Luego, calentar dos tazas de agua a punto de ebullición y verter la harina lavada que ha quedado reducida a poco más de una taza después de botarle el agua. Quedará un asiento blanco en la olla, lo cual servirá para espesar o cuajar la harina en el proceso. Igual puede agregar dos o tres cucharadas de maicena diluida si es necesario. Debe siempre revolver la harina en la olla. Cuando se logre la cocción, notará su espesor y ebullición. Para evitar quemarse al saltar la harina caliente, se recomienda usar guantes. Luego, agregar la leche y

continuar revolviendo. Agregar la ½ taza de la cocada. La otra ½ taza servirá para adornar.

Al notar que se despega del fondo, la harina se encuentra lista para ser vertida en el molde acaramelado. Después de que se enfríe, voltear el molde y agregar la otra parte de la cocada para adornar.

### PREPARACIÓN DE COCADA

Para preparar la cocada (coco rallado en almíbar), colocar el coco rallado en una olla con una taza de agua. Añadir una taza de azúcar, sal y esencias. Revolver constantemente hasta que el almíbar tome el punto que se desea.



©FAO/ Iramis Alonso



Utilizar endulzantes que reemplacen al azúcar refinado, como el coco, aporta mayores beneficios para la salud, pues los alimentos altos en azúcares contribuyen a la obesidad y favorecen la incidencia de caries dentales. Dentro de los hábitos y actitudes dietéticas del cubano, existe un excesivo consumo de azúcar: entre un 20 y 25% de los requerimientos energéticos totales. Si bien su sabor es agradable por su poder edulcorante, su exceso puede ocasionar efectos nocivos en la salud de la población.



# CUBA



NUEVO VEDADO



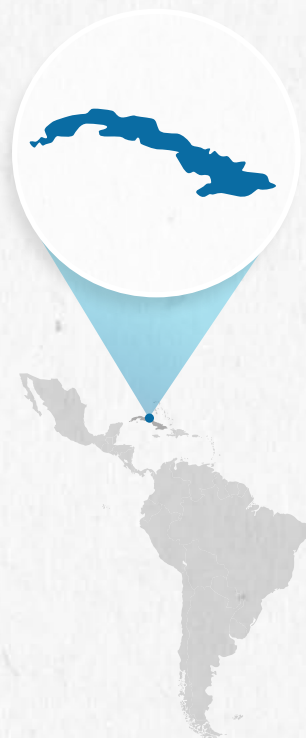
ARROZ CON FRIJOL GANDUL A LA CRIOLLA

“*El frijol gandul se obtiene de un arbusto pequeño producido en muchas islas del Caribe, entre ellas, Cuba. Generalmente se siembra en linderos, a orillas de los cercados y en muchos patios rurales.*

*Esta planta tiene diversos usos por su exquisito sabor y propiedades anti parasitarias. Por eso siempre la incluyo en la dieta familiar. Antigüamente se localizaba en las provincias orientales, pero en la actualidad la encontramos en todo el país.*

*Sus hojas son usadas como infusión para erradicar o aliviar dolencias causadas por algunos parásitos intestinales. En el pasado, su uso más frecuente fue en las mesas de personas pobres que carecían del presupuesto para alimentar a su familia. Algunos hacían potajes con sus granos, otros, ensaladas, pero la receta más consumida era la del arroz con frijol”*

**Digna María Jones Mesías**





# ARROZ CON FRIJOL GANDUL A LA CRIOLLA

CUBA

## INGREDIENTES

100 g de frijol gandul secos o verdes

450 g de arroz

¼ de taza de chicharrones pequeños

2 cucharadas de aceite de oliva o una  
taza de leche de coco

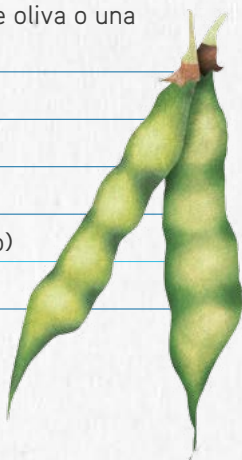
1 cebolla mediana

2 ajíes cachucha

4 dientes de ajos

Perejil o culantro (cilantro)

1 cucharadita de sal



El frijol gandul es una de las 1.465 variedades de leguminosas, entre otras de frijol, maní, garbanzos, soya, lentejas, guisantes y habichuelas que Cuba resguarda y almacena para conservar sus recursos genéticos. Además de Cuba, es muy consumido en Colombia, República Dominicana, Costa Rica, Nicaragua, Honduras, Venezuela, y en especial en Puerto Rico y Panamá. Este cultivo tiene la capacidad de fijar una elevada cantidad de nitrógeno en el suelo, y por su alto contenido de proteínas, es un excelente sustituto de la carne.

## PREPARACIÓN

El frijol gandul se cocina en agua, con un poco de sal, hasta quedar bien blando. Reservar el agua de la cocción. El ají y el perejil se pican en pedazos muy pequeños. La cebolla se corta bien fina en juliana y el ajo se pela y tritura. Con estos ingredientes se prepara un sofrito. El arroz se lava.

En la cazuela u olla donde se va a cocinar, se calienta el aceite y se da un poco de fuego a los condimentos. Se echa el arroz junto al sofrito, se revuelve por un minuto y se vierten los frijoles. Se le echa una cucharadita de sal. El arroz se cubre con el agua donde ablandamos los frijoles.

El tiempo de cocción es de 10 minutos o más, dependiendo del tipo de cazuela u olla donde se cocine.

La cantidad de ingredientes varía de acuerdo al número de comensales. Se usan pocos chicharrones para no perder el sabor del frijol y sazones naturales. Se puede cocinar con leche de coco o poca grasa.



©FAO/ Iramis Alonso



©FAO/Pierre Negaud Dupenot

# HAITÍ



ZONA HAUT-BEDOU



OBLEA DE YUCA

“ **A**ntes no teníamos una receta elaborada de la oblea de yuca. Gracias al proyecto Mejora de la seguridad alimentaria en el noreste de Haití, tenemos hoy una receta estándar que tratamos de mejorar. Utilizamos varios ingredientes y acompañamientos (maní, sésamo o coco) para obtener varios productos diferentes a base de yuca.

*En casi todos los hogares de Haut-Bedou y de otras partes en Haití, la oblea de yuca es fundamental para la alimentación cotidiana. En los hogares pobres, se consume al desayuno con cambur (banana) o mantequilla de maní, pues tiene un aporte significativo en la nutrición de los niños.*

*Desde 2013, la FAO nos ha proporcionado apoyo técnico que ha mejorado significativamente nuestras prácticas campesinas y tradicionales de almacenamiento y procesamiento de la yuca. Antes, la procesábamos sin tener en cuenta los estándares de higiene. Con el apoyo de la FAO, usamos técnicas estandarizadas que reducen las pérdidas. Hoy en día, nuestros productos se comercializan en el mercado local porque son de mejor calidad ”.*

**Paul Juvena**





# OBLEA DE YUCA

HAITÍ

## INGREDIENTES

### OBLEA DE YUCA BÁSICA

2 kg de harina de yuca presionada

pizcas de sal

### OBLEA DE YUCA ENRIQUECIDA DE UN METRO DE DIÁMETRO

3 a 4 kg de harina de yuca presionada

400 g de maní, sésamo o coco  
(dependiendo del ingrediente)

450 g de azúcar

pizcas de sal



La yuca es el cuarto producto básico en el mundo después del arroz, el trigo y el maíz. Es un componente básico en la dieta de más de mil millones de personas. Entre sus principales características como cultivo destaca: su gran potencial para la producción de almidón, su tolerancia a la sequía y a los suelos degradados, y su gran flexibilidad en las etapas de plantación y cosecha donde se adapta a diferentes condiciones de crecimiento. Tanto sus raíces como sus hojas son adecuadas para el consumo humano. Las primeras, son fuente de hidratos de carbono y las segundas, de proteínas, minerales y vitaminas, particularmente carotenos y vitamina C.



## PREPARACIÓN

La oblea de yuca se prepara con distintos acompañamientos y en distintos tamaños. Su diámetro puede variar desde un metro hasta un metro y medio aproximadamente.

Para lograr la receta básica, se mezcla la harina de yuca con la sal y se pone sobre una placa caliente para cocinar la oblea.

La oblea de yuca tradicional es aquella que se hace con harina de yuca amarga. Esta oblea tiene un espesor relativamente delgado. A la oblea de yuca enriquecida, se le pueden agregar distintos ingredientes como coco, cacahuete o maní, sésamo y azúcar, entre otros.

### PREPARACIÓN DE HARINA DE YUCA

La harina de yuca se puede comprar o preparar de la siguiente manera: rallar la yuca usando el lado fino del rallador. Luego, usando un paño de algodón limpio, se debe exprimir hasta extraer todo el líquido que sea posible. Esparcir la yuca presionada y rallada sobre una bandeja y refrigerar por 24 horas. Revolver cada cierto tiempo para que se seque uniformemente. Finalmente, cernir y descartar los grumos.



©FAO/Rosa Borg

# REPÚBLICA DOMINICANA



SAMANÁ



PAN DE YAUTÍA AMARILLA

“Aprendí a hacer el pan de yautía cuando era muy pequeña. Me enseñaron mi mamá y mi abuela. Mi abuela nos decía: vengan a mirar para que aprendan, que uno no sabe de lo que va a vivir en el futuro. Lo hago igual que ellas, siempre en horno de leña y con los mismos ingredientes, aunque ahora el coco no tiene la misma grasa que antes, por lo que debo echarle uno más.

He mantenido a mis dos hijos sola gracias a la venta de mis panes que gozan de gran demanda en mi pueblo. Para mí es una profesión. Me siento muy contenta con mi trabaj”.

**Daisy Bautista Mercedes**





# PAN DE YAUTÍA AMARILLA

REPÚBLICA DOMINICANA

## INGREDIENTES

4,5 kg de yautía amarilla

2 cocos

1 kg de azúcar morena

500 g de mantequilla

1 cucharadita de vainilla

1 cucharadita de jengibre rallado

Canela, malagueta y clavo dulce al gusto



La yautía es una de las plantas cultivadas más antiguas del mundo. Es un alimento muy rico en hidratos de carbono y tiene una diversidad de preparaciones. Este tubérculo se puede consumir en sopas, cremas, pudines, tortas, hojuelas fritas o asadas, en tanto que sus hojas se pueden consumir hervidas en guisos y ensaladas.



## PREPARACIÓN

Pele los cocos, rálloslos y obtenga la crema.. Pele la yautía, rállega y resérvela. Ponga la crema de coco a hervir junto con el azúcar, la mantequilla y las especias. Cuando esté caliente, añada la yautía. Revuelva bien hasta obtener una consistencia homogénea y compacta.

Coloque esta mezcla en un caldero de fondo grueso, engrasado y puesto previamente a calentar sobre un fogón de leña y jícara de coco. Tape el caldero con una tapa de aluminio y colóquele encima brasas encendidas, para que reciba fuego por arriba y por abajo. Cocínela a fuego lento. Luego de una hora y cuarto de cocción, retírela del fuego y deje enfriar antes de servir. Rinde 30 porciones.





©John Jogie Jr

# GRANADA



SAINT ANDREW



PAN DE YUCA (ROTI DE YUCA)

“*Este tipo de pan de trigo, llamado Roti, es parte fundamental de nuestra cultura. A los granadinos nos apasiona el roti, especialmente en bodas y otros eventos culturales. Por ello vi que era apropiado incorporar la yuca en la producción de este pan junto a otros ingredientes, como las arvejas, para aumentar su valor nutricional. De esta forma, aseguramos el consumo sano y seguro de alimentos producidos localmente*”.

## Francesca Jogie

La yuca es uno de los cultivos de raíces más importantes de Granada. Es un alimento básico, una fuente importante de energía que contiene aproximadamente 1,4 mg de calcio por cada 100 gramos.





# PAN DE YUCA (CROTI DE YUCA)

GRANADA

## INGREDIENTES

250 g de harina

250 g de arvejas (guisantes) partidas  
de la temporada

1 cucharada de polvos de hornear

1 taza de yuca recién rallada

1 cucharada de aceite vegetal

1/2 cucharadita de sal

Agua para mezclar

Aceite para freír



Las arvejas, también llamadas guisantes o chícharos, al igual que otras leguminosas, son un excelente alimento para las personas con diabetes, porque poseen un bajo índice glicémico. Su bajo contenido en grasa y alto contenido en fibra, aumentan la saciedad y contribuyen a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en la sangre.



© John Jogie Jr

## PREPARACIÓN

Mezclar la harina, la yuca, el polvo de hornear y la sal. Agregar aceite y agua suficiente para hacer una masa suave, no demasiado blanda. Hacer porciones y poner en el tablero enharinado. Extender las porciones con mucha harina. A continuación, agregar 3 cucharadas de arvejas partidas en el centro, doblar y dejar de lado. En un sartén con aceite caliente, freír por ambos lados a fuego lento.





© MOA/Marnus Cherry

# SANTA LUCÍA



MICLOUD



PESCADO ESTILO CRIOLLO

“*A excepción de los huevos, los alimentos que contienen proteínas animales como el pescado, el pollo, la carne de res o el cerdo, son los ingredientes más caros de una comida. Ir a pescar lanzando mi red en el mar, asegura proteína de origen animal para mi familia. Además, no voy sola, sino con mis amigas, por lo que se ha convertido en una actividad social para nosotras. La captura de peces nos da una mayor autoestima, sabiendo que en mi isla este trabajo es de dominio popular de los hombres. Después de preparar y servir la comida, me siento orgullosa de decirle a mi familia y amigos que el pescado que están a punto de comer fue atrapado por mí*”.

**Wilbertha Wilson**





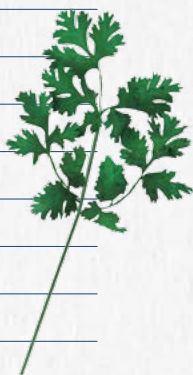
# PESCADO ESTILO CRIOLLO

SANTA LUCÍA



## INGREDIENTES

- 1 kg de pescado local fresco (atún, pargo o dorado)
- 2 limas
- 2 zanahorias medianas
- 2 tomates maduros firmes
- 2 ajíes
- 1 pimiento rojo
- 2 tallos de apio
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 2 ramitas de perejil
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de crema de coco
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra y pimienta Cayena
- 1 taza de aceite de coco
- ½ taza de harina
- Sal y pimienta al gusto



El pescado y los productos pesqueros representan una valiosa fuente de proteínas de origen animal, ya que una porción de 150 g de pescado proporciona entre el 50 y 60% de las necesidades diarias de proteínas de un adulto.



## PREPARACIÓN

Lavar y limpiar el pescado con agua y con el jugo de una lima. Luego condimentarlo con sal, pimienta negra y pimienta de Cayena. Cubrir y dejar en un lugar fresco o en el refrigerador por 30 minutos.

Cortar las zanahorias y las cebollas en rodajas, y los tomates en gajos. Los ajíes y el pimentón rojo, se cortan en tiras. Cortar el apio y picar finamente el perejil y el ajo. Reservar.

Calentar el aceite en la sartén. Cubrir ligeramente el pescado con harina y freír hasta que quede dorado por ambos lados. Retirar y colocar sobre papel absorbente. Drenar el aceite de la sartén y dejar solo dos cucharadas de él. Agregar todos los demás ingredientes y revolver durante 2 a 3 minutos.

Agregar la cúrcuma, la crema de coco, ¼ taza de agua y sal. Cubrir y cocinar a fuego lento durante 2 a 3 minutos. Ajustar el sabor si es necesario con sal y pimienta. Agregar el pescado, cubrir la sartén y continuar cocinando por 2 a 3 minutos más. Servir en un plato adornado con rodajas de lima.





© FAO/ Eduardo Moreira

“*Mi mamá me enseñó que la verdolaga es una planta que debe emplearse siempre fresca. Aunque su sabor es un poco fuerte, la he preparado con berro, diente de león o achicoria. Los tallos se pueden encurtir en vinagre y las hojas se pueden cocer o freír solas o en tortillas. Mi familia y yo la consumimos dos veces por semana*”.

**María Gabriela Tunche**

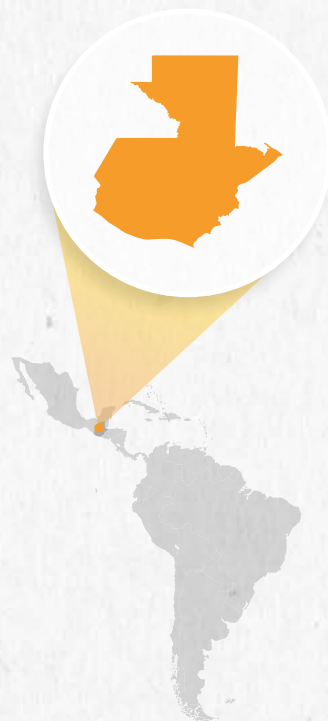
# GUATEMALA



CHINAUTLA



VERDOLAGA GUISADA





# VERDOLAGA GUISADA

GUATEMALA

## INGREDIENTES

1 manojo de verdolaga sin tallos  
gruesos

2 tomates

1 cebolla grande

1 chile pimienta pequeño

2 cucharadas de aceite

Sal al gusto

## PREPARACIÓN

En una sartén caliente con aceite, sofreír la cebolla picada. Cuando empiece a verse transparente, agregar el ajo finamente picado. Después de unos minutos, agregar el tomate y los chiles picados. Tapar el sartén por unos minutos, sin que se queme. Luego, poner a fuego lento y agregar las verdolagas sin tallo. Revolver y tapar nuevamente, dejando que se cocine unos cinco minutos. Sazone con sal al gusto.



© FAO/ Eduardo Moreira



*Portulaca oleracea*, conocida popularmente como verdolaga, es considerada una maleza en los cultivos de maíz y soya. Sin embargo, es una planta que entrega beneficios a nivel nutricional y medicinal. Contiene un alto valor de ácidos grasos omega que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y también sirve para combatir el estreñimiento y la inflamación del sistema urinario. Sus hojas se hierven para aliviar irritaciones de ojos cansados y calmar los dolores de vientre.



© FAO/ Vanessa Baldassarre

# HONDURAS



VALLECITO



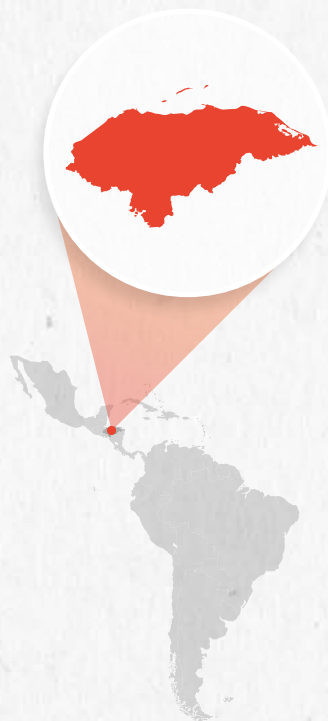
GUIZO DE CARNE CON SASAL

Los Pech son un pueblo originario de Honduras que aún mantienen vivas sus costumbres, lengua tradiciones y gastronomía. La yuca, el plátano, el maíz y los frijoles son la base de su dieta alimentaria.

El Shaa (sasal) y el Tewakó (chilero) son dos platillos que representan la esencia de su gastronomía y que se elaboran con ingredientes que cultivan en los huertos familiares, además de carne de animales menores, como gallinas o cerdos.

Las mujeres en la cultura Pech son muy importantes porque preservan las recetas que han sido transmitidas de generación en generación. No se sabe desde cuándo se elabora el sasal y chilero, pero para ellas es "desde siempre". Verónica Duarte, María Amparo Martínez y Nelly Yolani Martínez Duarte, dieron este testimonio y prepararon esta receta.

**Mujeres del Pueblo Pech**





# GUISO DE CARNE CON SASAL

HONDURAS

## INGREDIENTES

### GUISO DE CARNE CON CHILERO / TEWAKÓ

8 kg de carne de cerdo, gallina o res  
Sal de uva al gusto (puede ser sustituida por sal común)  
Cilantro de castilla  
Chile criollo (picante) al gusto  
10 ajos  
1 kg de caracoles de ríos o jutes.

### SASAL / CHAA-Á

7 kg de yuca para el sasal  
1 kg de yuca para la levadura  
Hojas de plátano  
Pencas de capulín

## PREPARACIÓN

Se corta la carne en trozos pequeños y se coloca en el fogón para asarla. Cuando la carne esté cocida, se reserva en un recipiente. Se lavan los caracoles de río (o jutes) y se les corta la colita del caparazón. Se hierven con suficiente agua y sal al gusto. Se cocinan entre 40 y 45 minutos y se reservan en un recipiente.

En una olla grande se coloca la carne que teníamos reservada con las ocho tazas de agua, cilantro y ajo. Se cocina por dos horas o hasta que esté completamente blanda. Se le agrega el chilero y los caracoles de río y se deja hervir por 20 minutos más. Se sirve acompañada de sasal, plátano y yuca.

### PREPARACIÓN SAL DE UVAS

Se corta el tronco del árbol de sal de uvas, que es una especie de palmera de los bosques de la zona conocida por los Pech como korpan. Se troza en pedazos pequeños y se coloca en un comal o plancha para cocción. Se deja quemar hasta que queden las cenizas, se dejan enfriar y se colocan en un recipiente. Se le agrega agua y se deja reposar. Cuando las cenizas estén en el fondo del recipiente, el agua se cuela. El agua limpia se agrega a los chiles que tenemos macerados previamente.

### PREPARACIÓN DEL CHILERO

Se prepara con hierbas locales, una sal especial extraída de un árbol conocido como palo de uva o palo de sal y chile criollo picante. Macerar entre seis u ocho chiles criollos con el agua de la sal de uvas. Dejar reposar por dos horas y agregar a la carne preparada. El chilero es un aderezo que se puede combinar con carne de cerdo, gallina o res.

### PREPERACIÓN SASAL / CHAA-Á

Para preparar la levadura de yuca ésta se lava, se pela y se corta (1 kg). Luego se cocina en una olla con agua hasta que esté totalmente blanda. Se deja enfriar. Posteriormente, se envuelve la yuca en hojas de plátano y se reservan por tres días en un lugar fresco. Así se obtiene la levadura que será utilizada para elaborar el sasal.

Para preparar el sasal, la yuca se lava, se le quita la cascara y se corta en trozos pequeños. Luego en un pilador (piedra para amasar) se tritura hasta obtener una harina húmeda, que se deja reposar en un recipiente para que escurra el líquido. Se le agrega la levadura elaborada previamente y se mezcla bien hasta obtener una masa homogénea. Se deja reposar por 24 horas a temperatura ambiente.

Al día siguiente, en un pilador o molino, se muele la masa nuevamente. Luego, sobre pequeñas hojas de plátano, bijao u hoja lisa, se colocan aproximadamente cuatro cucharadas grandes de la masa de yuca y se forma un rollo que se amarra con las pencas o tallos de las hojas de capulín para formar los sasales.

Posteriormente, estos rollos se colocan sobre un comal (plancha para cocción) o varas, sobre las brasas de un fogón u horno, por aproximadamente 30 minutos. Después de eso, ya están listos para servir como acompañamiento de las comidas.



En la tradición Pech el Tewakó o guiso de carne con chilero es un plato especial que expresa gratitud y felicidad por las bondades de la naturaleza y celebración de la vida. Tradicionalmente este guiso se sirve en el kech o ceremonias para agradecer por una buena cosecha, celebrar un cumpleaños o salvarle la vida a una persona que fue mordida por una serpiente.



© FAO/ Alejandra Hernández

# EL SALVADOR



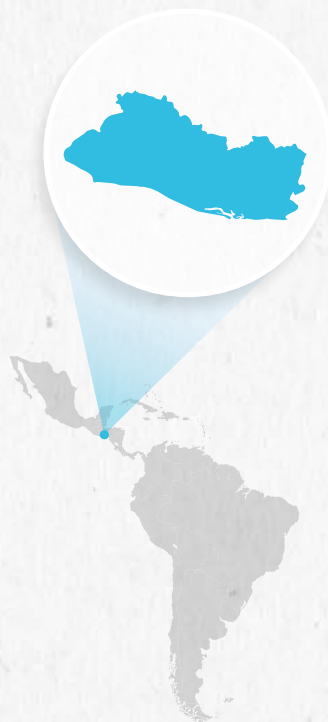
SAN PEDRO PUXTLA



ELOTASCAS

“*P*ertenezco a un grupo de mujeres productores de elotes, que también producen frutas y verduras para las escuelas. Nuestros esposos también laboran la tierra. Cuando ya tenemos el elote en nuestras casas, nos preparamos para hacer las elotascas”.

**Deysi Maribel Pérez**





# ELOTASCAS

EL SALVADOR



## INGREDIENTES

10 elotes o choclos

1 taza de crema

Azúcar al gusto

1 taza de queso fresco o requesón

Aceite

Sal al gusto

Hojas de plátano



## PREPARACIÓN

Se quitan las hojas y los cabellos de los elotes o choclos. Luego se raspa la mazorca para obtener los granos completos, los que se muelen en una piedra de moler o molino. La pasta que se obtiene se coloca en un recipiente al que se agregan el resto de los ingredientes: la crema, aceite, azúcar y queso fresco o requesón. Todo se mezcla hasta obtener una masa homogénea. Se le agrega sal para dar sabor.

Se lavan las hojas de plátano. Sobre ellas se vierten tres cucharadas soperas de la mezcla. Inmediatamente se doblan, teniendo cuidado de no estirar demasiado la masa. Finalmente, en un comal o plancha caliente, se colocan hasta obtener la cocción completa de la mezcla. Hay que tener cuidado al darlas vueltas para que la masa no se desmorone y velar porque las hojas no se quemen. Retirar del fuego y disfrutar.



© FAO/ Alejandra Hernández



Se llama elote a la mazorca de maíz que todavía está en la planta que la produjo (tanto maduras como inmaduras), o bien a la que fue recientemente cosechada y en la cual los granos todavía guardan la humedad natural. Elote proviene de la lengua náhuatl, esta lengua es nativa de México y aproximadamente un millón y medio la hablan en el país. En náhuatl *elotl* quiere decir 'mazorca tierna'.



© FAO/Efrén Reyes

# NICARAGUA



SAKALWAS



CALDO DE CARNE CON MASA DE YUCA

“*Esta comida la aprendí de mis ancestros, de mis abuelos y ahora siempre la hago en mi casa. Antes se preparaba en grandes reuniones, donde se agrupaba toda la comunidad. Me gustaría que nuestros hijos y las jóvenes de hoy aprendan a cocinar este caldo para que no se pierda la tradición de nuestros antepasados. Esta comida es buena para la salud... mi consejo es que coman sano*”.

**Ruth Taylor Francisco**

“*Me gustaría que todo el mundo conociera nuestra comida típica y la practicara en su casa, porque es un platillo que desde la antigüedad lo han venido cocinando nuestros ancestros. Quisiera que los niños aprendan a consumirlo, porque algunos no lo conocen o no les gusta. Les hago un llamado a las mujeres para que sigan practicando esta cultura*”.

**Raquel Lacayo Eran**

**Receta preparada por mujeres de la etnia Mayagna**





# CALDO DE CARNE CON MASA DE YUCA

NICARAGUA

## INGREDIENTES

1/2 kg de yuca

Sal al gusto

1 cucharada de achiote

1 cucharada de cúrcuma

1 taza de culantro o cilantro

1 ramita de hierba buena

500 g de carne:

Guardiola

Guatusa

Venado

Chancho de monte

Gallina de monte



El caldo de carne con masa de yuca es un platillo típico de la cultura Mayangna, muy apetecido por su delicioso sabor. Este alimento es ideal para quienes llevan una dieta que busca reducir peso, ya que es sumamente bajo en grasas. Además, tiene una cantidad de proteínas mucho mayor que la de otros tubérculos. También ayuda a quienes la consumen a bajar los niveles de colesterol en la sangre, disminuir los niveles de triglicéridos y es beneficiosa para el sistema nervioso.

## PREPARACIÓN

Lavar y quitar la cascara de la yuca. Rallarla y envolver la masa en una hoja de suita, bijao o plátano (banano). Dejarla reposar por dos a tres días para que fermente. Al cabo de los días, retirar la envoltura. Poner 500 g de la masa de yuca fermentada en una olla o pana con agua natural, o con la sopa de la carne que se haya cocido. Diluirla y revolver constantemente hasta disolverla.

Lavar la carne adecuadamente y cortarla en trocitos. Cocinar en una olla con un litro de agua durante 5 minutos y agregar sal, hierba buena, culantro (o cilantro) picado, achiote y cúrcuma rayada para dar color y sabor. Dejar cocinar por una o dos horas. Asegúrese de que la carne se cueza bien y quede suave. Cuando obtenga el caldo de la carne, agregue la masa de yuca disuelta en la sopa o agua, y revuelva constantemente durante 20 minutos, a fuego lento, hasta obtener una consistencia espesa. Es necesario estar agregando agua durante su cocimiento ya que la masa se espesa rápidamente. Rinde cuatro porciones.





© FAO/Róger Gutiérrez

# COSTA RICA



PUNTARENAS



SALPICÓN DE ATÚN A LA LEÑA

“*Muchas personas de la Meseta Central (San José) no saben que aquí se prepara un salpicón de atún. Es una forma muy sencilla de prepararlo y de bajo costo. Es una clase de ceviche, pero cocinado al fuego y no en limón como el tradicional. Se prepara con algunos ingredientes distintos que refuerzan su sabor.*

*El atún no contiene preservantes y resulta muy natural con su jugo de limón, cebolla, chile dulce y una buena tortillita, junto a un pedacito de plátano. Incluyamos en nuestra dieta diaria el pescado que contiene mucho omega 3 y nos ayuda mucho”.*

**Ada Chavarría Astorga**






# SALPICÓN DE ATÚN A LA LEÑA

COSTA RICA

## INGREDIENTES




- 1 kg de lomo de atún
- 1 rollo de culantro (o cilantro)
- ½ chile dulce
- ½ cebolla morada
- 1 hoja de laurel
- 2 limones
- 1 cucharadita de achiote
- 1 consomé de camarón
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- Sal

## CONSOMÉ DE CAMARÓN

- 2 cebollas medianas
- 3 tomates
- 2 dientes de ajo
- ½ puerro
- ½ apio
- ½ kg de camarones (cabezas y cáscaras)



## PREPARACIÓN



En un litro de agua con sal, hervir una hoja de laurel y cebolla. Introducir el lomo de atún y cuando se termine de cocer, retirar del agua para que escurra. Después, desmenuzar finamente el lomo de atún. En una sartén caliente, verter una cucharada de aceite de oliva y agregar el culantro, la cebolla, chile dulce y ajo, previamente triturados. Agregar de inmediato el atún y saltearlo con la mezcla. Incorporar una cucharadita de achiote y el consomé de camarón. La cocción debe durar entre 7 a 10 minutos. Antes de apagar el fuego, agregar el jugo de limón, revolver y agregar la sal. Este platillo tradicionalmente se sirve con tortilla de maíz palmeada o arroz blanco.

## PREPARACIÓN CONSOMÉ DE CAMARÓN

En una olla con 1 litro de agua se incorporan las verduras finamente picadas y las cabezas y cáscaras de camarones. Se deja hervir a fuego medio, hasta que se haya reducido un poco para que se concentre el sabor. Se licúa el caldo y se cuela. Se hierve 5 minutos más.



A nivel mundial, el pescado proporciona el 6,7 % de todas las proteínas consumidas por los seres humanos. Es una fuente abundante de ácidos grasos omega 3, vitaminas, zinc, calcio y hierro. En la práctica, los productos marinos son la única fuente natural de yodo; nutriente esencial para la función tiroidea y el desarrollo neurológico de los niños.



© FAO/Rosana Martín

# PANAMÁ



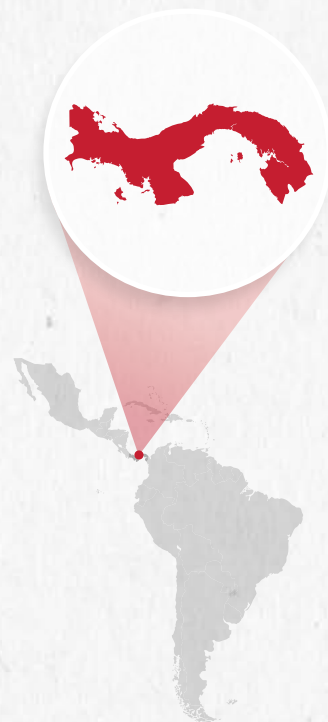
SANTA ANA DE GUARARÉ



SANCOCHO DE GALLINA DE PATIO

“*El sancocho de gallina es una de los platos más populares y tradicionales de Panamá. Es muy nutritivo y las personas lo toman cuando necesitan energía, como los trabajadores del campo o cuando una mujer da a luz y necesita reponerse. También tiene un papel muy destacado en el imaginario cultural y gastronómico panameño. Cuando tienes una visita especial, le ofreces un sancocho porque es una comida muy completa, que cualquier persona del campo puede ofrecer con lo que tiene en su casa. Prácticamente todos los ingredientes para prepararlo son orgánicos: la gallina está en el patio y se alimenta de cosas naturales, el ají, el ñame y la cebolla también los cultivamos nosotros. Comerse un sancocho es un lujo y ningún panameño deja pasar la oportunidad de degustarlo preparado de la forma tradicional: al fuego de leña*”.

**Yanira Velásquez**





# SANCOCHO DE GALLINA DE PATIO

PANAMÁ



## INGREDIENTES

1/2 gallina de patio  
500 g de ñame baboso (tradicional)  
1/2 cebolla pequeña  
3 unidades de ají sancocho (o criollo)  
1 pimentón  
1 pizca de sal  
4 dientes de ajo  
3 hojas de culantro (o cilantro)  
1 cucharada de orégano  
Pimienta  
Sal  
Aceite  
Agua



El culantro, coriandro, cimarrón, alcapate, cilantro de tierra, cilantro de monte o recaó (*Eryngium foetidum*) es una hierba tropical perenne y anual de la familia Apiaceae. Es utilizada como condimento por su olor y sabor característico, muy semejante al *Coriandrum sativum* o cilantro europeo, pero más fuerte. Sus hojas frescas son un ingrediente esencial del sancocho. Actualmente, en Panamá se cultiva de manera comercial debido a su alta demanda para la gastronomía local.



## PREPARACIÓN

En un mortero machacar el ajo, pimentón, culantro, ají y añadir sal al gusto. Con esta preparación, sazonar las presas de gallina y dejarlas reposar unos minutos. Luego, ponerlas en una olla y cubrirlas con agua. Cocinar a fuego medio durante 30 minutos, revolviendo continuamente. Pelar el ñame y cortarlo en trozos medianos. Cortar también la cebolla y agregarla a la olla, junto con la pimienta, sal y orégano. Dejar cocinar a fuego medio unos 30 minutos más o hasta que la carne se ablande. Revolver continuamente. Mientras se cocina el sancocho, preparar el arroz como acompañamiento.

En una olla con un poco de aceite, añadir el arroz y freírlo durante unos minutos. Luego agregar agua hasta cubrirlo y sal al gusto. Dejar cocinar durante 10 minutos o hasta que el arroz esté en su punto. Una vez cocinado el sancocho, sívalo con arroz, ya sea mezclado en la sopa o como acompañamiento.





# VENEZUELA



PUEBLO DE CATA



FUNGA DE CATA

“*Crecí en un mundo lleno de cantos, folklore y saberes culinarios autóctonos, propios de la memoria ancestral de la comunidad afrodescendiente del Pueblo de Cata. De la mano de mi madre, aprendí lo que es el trabajo agrícola, la siembra, la recolección, la preservación de los alimentos y la preparación de deliciosas recetas tradicionales dulces y saladas.*

*Todas las mañanas trabajo en mi conuco (huerta) y recolecto auyamas (calabazas) de gran tamaño e intenso color anaranjado. También cultivo cacao, cambures (bananas), plátanos, piñas, ajíes dulces, cilantro, pimentón, fruto de pan y ocumo. Con estos ingredientes, preparo diversas recetas para alimentar a mi familia y amigos.*

*La Funga es una receta que perdura en el tiempo. Proviene de la época en que llegaron los esclavos africanos a Venezuela. Es una mezcla de sabores españoles, africanos y de los aborígenes nativos de estas tierras*”.

**Juana Antonia Díaz**





# FUNGA DE CATA

VENEZUELA

## INGREDIENTES

30 unidades de cambur manzano verde (bananas verdes)

1 panela o papelón (chancaca)

1 coco

8 clavitos de olor

sal al gusto

1 rollo de pabilo o cuerda

1 kg de hojas de plátano lavadas.



El cambur manzano verde, ingrediente fundamental de esta receta, es una fruta rica en vitaminas y minerales. Posee un alto contenido de almidón que evita elevaciones bruscas del azúcar en la sangre (glicemia), mejorando el control de enfermedades crónicas como la diabetes. Esta receta es libre de gluten, ideal para personas celíacas.



© Marielg Barros

## PREPARACIÓN

Pelar los cambures manzanos y colocarlos en una olla con agua. Por otro lado, picar el coco y rallar la parte blanca. Cocinar la ralladura de coco en un poco de agua por 5 minutos, luego pasar por un colador. Rallar el papelón y reservar.

En un molino de mano moler todos los ingredientes: los cambures, el papelón y los clavos de olor. Moler bien la masa, hasta dejarla sin grumos. En un recipiente amasar el cambur con la leche de coco y sal al gusto.

La masa deberá quedar consistente y suave como una masa para arepas o pan. Hacer pequeños bollos, envolverlos con las hojas de plátano y amarrarlos con el pabilo. Una vez listos, cocinar las fungas en agua durante 20 minutos. Éstas se pueden acompañar con pescado guisado.





# ECUADOR



CHAVEZPAMBA



TORTA DE CAMOTE

“

*Desde siempre el camote ha sido el producto central de mi alimentación y el de muchas personas que habitan este sector de la ciudad. Su siembra se da bien en espacios pequeños, donde solo se necesita suelo, luz y un clima adecuado como el de Chavezpamba. Su cosecha tampoco implica procesos muy complejos.*

*Las recetas que cocino las aprendí de mis ancestros. Cada vez que preparo los postres con camote, siento ese calor familiar que me trae recuerdos. Creo que debemos aprovechar los productos que la tierra generosamente nos brinda. Mi rol como mujer rural es llevar ese mensaje a las nuevas generaciones e impedir que las tradiciones mueran”*

**Rosa Elena Cárdenas**





# TORTA DE CAMOTE

ECUADOR



© Municipio de Quito

## INGREDIENTES

680 g de camotes dulces medianos

250 g de mantequilla

7 huevos

½ litro de leche

3 ½ tazas de azúcar

1 cucharadita de royal

6 tazas de harina

Media tapa de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Batir las claras de los huevos a punto de nieve. Agregar el azúcar, las yemas, la mantequilla y batir bien hasta formar una mezcla homogénea. A continuación, rallar el camote sobre un recipiente con leche, para evitar que se oxide y unir a la mezcla anterior. Añadir la leche, el polvo de hornear, la esencia de vainilla y continuar mezclando y agregando harina hasta que esté en su punto. Verter la mezcla en un molde previamente enmantequillado para que se no pegue. Pre calentar el horno antes y luego cocer durante 20 minutos a 180°C. Dejar enfriar antes de servir.



El camote es un tubérculo prehispánico de alto valor nutricional, que ha sido considerado como regenerador de juventud debido a su alto contenido proteico. En Ecuador y a nivel mundial, es considerado como una poderosa arma para atacar la desnutrición. Las mujeres lo cosechan para su consumo y porque también utilizan sus hojas y raíces para alimentar a los animales. También ayuda a curar algunas enfermedades como el reumatismo y varias infecciones.





© Contag

# BRASIL



PUEBLO DE LAGOA DA VOLTA



QUEQUE DE MORINGA



“La moringa es una hoja rica en potasio y hierro que ayuda a combatir la anemia y a ganar peso en caso de desnutrición. Podemos utilizar sus hojas, flores y vainas que son comestibles para las personas y animales. Tiene un alto poder nutritivo y puede ser utilizada en platos salados como frijoles, pastas y ensaladas, o en platos dulces, como el budín de leche condensada, el jugo de moringa con zanahoria y pasteles. Este árbol llegó a Lagoa da Volta, Porta da Folha, el 2004 de manos de un técnico del Centro Dom José Brandão de Castro, para fortalecer la alimentación del ganado, los caprinos y ovinos. Toda la comunidad la cultiva, aunque somos pocos los que la utilizamos para alimentación humana”.

**María Luzinete Doria Silva**



# QUEQUE DE MORINGA

BRASIL

## INGREDIENTES

- 3 cucharas de crema vegetal o margarina
- 3 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de leche
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 taza de hojas de moringa
- 100 g de cacahuete/maní tostado (opcional)

## PREPARACIÓN

Lavar las hojas de moringa y batir en la licuadora con la leche. Depurar la mezcla a través de un colador delgado y reservar. En un recipiente o bol, batir los huevos, la margarina y el azúcar hasta que quede cremosa. Añadir la harina, la leche con la moringa previamente colada y la sal. Si la harina es sin levadura, mezclar ligeramente con levadura química. También puede añadir el cacahuete/maní tostado dentro de la masa, para que quede aún más nutritivo.

Una vez obtenida la mezcla, vaciar en un molde previamente untado con crema vegetal o margarina, y hornear por 25 a 30 minutos.



Las hojas de moringa son ricas en proteínas, minerales y vitaminas A, B y C. Son muy recomendables para mujeres embarazadas, lactantes y niños pequeños. Los productos de moringa tienen propiedades antibióticas contra parásitos que afectan al ser humano (género trypasonoma). Es antiespasmódico, anti-ulceroso, anti-inflamatorio y ayuda a disminuir el colesterol (hipocolesterolemia), el azúcar en la sangre (hipoglucemia) y mejora la presión baja (hipotensión).



© Juliana Cristina de Sousa

# BRASIL



PIPIRIPAU



QUEQUE DE JATOBÁ CON PLÁTANO

“A partir de los alimentos que planto y compro a otros agricultores, produzco pasteles, queques y otras recetas locales, utilizando principalmente frutas y verduras típicas del Cerrado. Estos productos los comercializo para agregar más valor y mejorar los ingresos de mi familia.

Como agricultoras familiares necesitamos transformar nuestro ambiente en un territorio libre de desperdicio, que es seguido de hambre, miseria y desnutrición. Un lugar donde todos tienen comida de calidad en todas las épocas de la vida y con diversidad en la producción. Con las herramientas de trabajo a puño y el buen cuidado de la naturaleza, podemos hacernos autosuficientes en la producción del excedente de la mayor parte de los alimentos artesanales producidos en el país”.

**Juliana Cristina de Sousa**





# QUEQUE DE JATOBÁ CON PLÁTANO

BRASIL



## INGREDIENTES

6 plátanos

3 cucharadas de harina de jatobá

2 tazas de harina de trigo

1 cucharada de levadura en polvo

½ taza de aceite

¾ taza de agua

1 ½ taza de azúcar morena

1 pizca de sal

1 pizca de canela

1 pizca de nuez moscada



En el Cerrado la harina de jatobá se utiliza en recetas de galletas, pasteles, dulces y helados. Esta harina es fuente de fibra y es muy utilizada por diabéticos o personas con restricciones alimentarias.



## PREPARACIÓN

Llevar a fuego lento ½ taza de azúcar morena en un molde de vidrio o aluminio para caramelizar. Vigilar que el azúcar se disuelva hasta que tome un color dorado, sin que se queme. Ladear el molde para que el caramelo cubra las paredes y dejar enfriar a temperatura ambiente. Cortar 2 plátanos en rodajas y poner sobre el caramelo.

Para obtener la harina de jatobá, extraer con un cuchillo sus semillas y separar la pulpa. La pulpa se machaca en un mortero o se pasa por la licuadora y después se pasa por un tamiz.

En un bol separar la harina de jatobá, la harina de trigo y la levadura. En la licuadora mezclar los otros ingredientes. Poner la mezcla de la licuadora en el bol y revolver un poco con los ingredientes secos. Pre calentar el horno. Colocar en un molde y hornear por 35 minutos a 180°C. Sacar del molde cuando aún esté caliente para que la salsa de caramelo no se quede pegada. Si lo prefiere, puede añadir a la masa castañas de baru trituras. Duración: 3 días. Rinde 12 porciones.



© Fidelina Sinchi

# PERÚ



CUSCO



TRUCHA CON CREMA DE TARWI Y TRIGOTO

“Siempre me gustó la trucha por su suave textura que se amolda a todos los sabores. Por eso decidí combinarlo con el tarwi, un alimento de los incas, y el trigo, el cereal que trajeron los españoles.

Para mí la cocina es un don con el que nací y agradezco a la vida tenerlo. Me gusta alimentar y nutrir a las personas. También me siento muy contenta cuando veo sus caras de felicidad al probar lo que les he preparado. Siempre me dicen que no importa lo que cocine, si es con mucha o poca carne, lo que más les gusta, es mi sazón y el sabor que le pongo a las comidas.

Me gusta crear nuevas recetas y buscar nuevos insumos. En nuestra chacrita tenemos quinua, kiwicha, papa, oca, camote, de todo un poco. Por eso casi no necesitamos comprar. Me levanto todos los días a las 4 y media de la mañana. Hago las tareas de mi casa y dejo cocinado para mis hijos. Luego, voy al mercado a comprar los insumos de la comida que prepararemos en el Comedor Popular. No usamos refrigeradora, por eso las compras las hacemos cada día”.

**Modesta Sinchi Puma**





# TRUCHA CON CREMA DE TARWI Y TRIGOTO

PERÚ

## INGREDIENTES

2 truchas

Palillo (cúrcuma)

200 g de trigo

4 dientes de ajo

20 g de galletas de soda

3 cebollas

150 g de mantequilla

5 ramas de berros

300 g de tarwi

250 g de queso

1 pimienta

180 cc de leche

caldo de pescado

200 ml de aceite

Sal

Pimienta

Comino



El tarwi o chocho es un grano leguminoso que se produce en las zonas alto andinas desde hace aproximadamente dos mil años. El nombre es una castellanización de 'chuchu' que en quechua significa 'pezón materno'. El chocho contiene entre un 41% y 52% de proteínas, siendo el grano más rico de las leguminosas. Al mismo tiempo es una valiosa fuente de calcio, fósforo, magnesio, hierro y zinc.



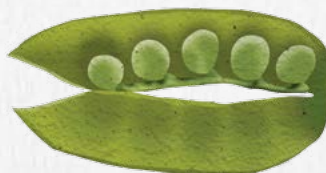
© Ministerio de la Producción

## PREPARACIÓN

Lavar y limpiar la trucha. Sazonarla con sal, pimienta y comino al gusto. Para preparar el trigoto, hervir el trigo con el caldo de pescado por 20 minutos. Cortar la cebolla y el pimiento en cubos pequeños, y mezclarlos en la licuadora con los ajos, sal, pimienta y comino para formar un aderezo. En una olla colocar el aderezo y agregar el trigo cocido con un poco de caldo de pescado. Cocinar hasta que tenga una consistencia cremosa. Añadir queso en cubos pequeños y un poco de mantequilla. La trucha se cuece a la plancha con un poco de mantequilla.

El tarwi se debe remojar en agua durante la noche anterior y luego cocinar durante media hora o hasta que estén blandos, en suficiente agua que cubra los granos.

Para hacer la crema de tarwi, se licúa el queso, la leche, las galletas y el tarwi previamente cocido. Sazonar con sal, pimienta y comino. Servir el trigoto encima de la trucha y acompañar con crema de tarwi.





©Juanita Martínez

“Es importante el trabajo que hacemos las mujeres al transmitir los saberes de generación en generación. Sabemos que lo que producimos en el campo es un alimento sano y tenemos que fortalecerlo para asegurar el sostén familiar. Por eso debemos defender la producción de semillas nativas, para seguir produciendo diferentes variedades de alimentos. En estos espacios, somos las mujeres las que procuramos producir alimentos sanos, porque sabemos que a través de esa alimentación la familia crecerá sana”.

**Grupo de Kuña aty de la Asociación de Productores Agrícolas e Industriales Tava Guarani**

# PARAGUAY



SANTA ROSA DEL AGUARAY



EMPANADAS DE KUMANDÁ YVYRA'I O POROTO PALITO





# EMPANADAS DE KUMANDÁ YVYRA'I O POROTO PALITO

PARAGUAY

## INGREDIENTES

### MASA DE EMPANADAS FRITAS

500 g de harina

1 taza de agua a temperatura ambiente o tibia

Una pizca de sal

6 cucharadas de grasa de cerdo o vacuno derretida

### RELLENO

1 taza de Kumandá yvyra'i o poroto palito cocido

3 huevos duros

100 g de queso

3 dientes de ajo

1 cebolla

1 mazo de perejil

1 locote o pimentón picado

Albahaca

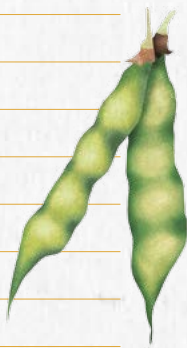
Sal

Pimienta

Aceite en cantidad suficiente para freír



El kumandá yvyra'i o poroto palito fue denominado como legumbre representativa de Paraguay el año 2016, por el Comité Nacional para el Año internacional de las Legumbres, debido a su alto aporte en proteínas. Además de empanadas, con él se pueden preparar croquetas, guisos, helados y hasta tortas. También se utiliza para la alimentación de animales. Si una gallina come sus semillas, pondrá más huevos y por más tiempo.



## PREPARACIÓN

### MASA (12 UNIDADES)

Formar un hueco en la harina y agrega la sal y la grasa. Añadir el agua de a poco hasta que la masa esté húmeda y compacta. Amasar por 3 a 5 minutos hasta que la masa esté sedosa. Formar un bollito. Tapar la masa con un plástico o un paño y dejar reposar, al menos, media hora. Después, espolvorear la mesa con un poco de harina y estirarla. Para cortarla se puede usar un cortador, molde o taza.

Antes de rellenar, mojar el borde con agua, leche o huevo para que los bordes peguen bien y el relleno no caiga al cocinar. Freír en abundante aceite limpio y caliente. Para hornear, pincelar toda la superficie con leche o huevo batido antes de meter al horno. Esto le dará un color dorado.

### RELLENO (PARA 12 UNIDADES)

La noche anterior se deben dejar remojando los porotos palito. Al día siguiente, colocar en una olla, cubrir con suficiente agua y cocer por media hora o hasta que estén blandos.

Picar las verduras y sofreír en un poco de aceite. Mezclar las verduras con el Kumandá yvyra'i cocido, huevos picados y el queso cortado en cuadritos. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Luego, colocar el relleno sobre los discos de masas ya cortados, dando forma a las empanadas. Freír en aceite bien caliente.





© Ministerio de Agroindustria de la Nación Argentina

# ARGENTINA

 JUJUY

 GUIISO DE QUINUA

“*P*ara mí es un orgullo ser coya, de un pueblo indígena, morocha y de color cobrizo. Cuando era pequeña y celebraba a la Pachamama, me sentía especial. Todas estas cosas fueron construyendo en mí una identidad muy profunda. En ese camino, entendí que la cocina es transversal, que mantenerla viva es el valor agregado que necesitamos para poner todos nuestros productos en los circuitos económicos y gastronómicos.

*Si hay algo que aprendí del campo, es que nada está solo: todo está enlazado de una manera armónica e integradora. Le agradezco a la vida que pude combinar el saber que me enseñaron en casa con el saber que aprendí en la facultad ”.*

**Magda Choque Vilca**





# GUISO DE QUINUA

ARGENTINA

## INGREDIENTES

250 g de quinua

2 cebollas

1 pimiento

200 g de charqui o carne

1 zanahoria

100 g de zapallo

1 zapallito

1 pimiento rojo

1 cucharada de pimentón

Pimienta blanca

2 cucharadas de orégano

1 caldo

Sal

Aceite

3 cucharadas de perejil fresco

## PREPARACIÓN

Lavar la quinua y hervir durante 15 minutos. Mientras tanto, picar el ajo, la cebolla y el pimiento en cubos pequeños, y rehogar o sofreír en una sartén hasta que tomen color. Si va a usar charqui debe majarlo previamente, es decir, darle golpes con una piedra con el fin de hacerlo más tierno.

Agregar el charqui (previamente majado) o carne (lomo). Mezclar y dejar cocinar por 15 minutos.

Una vez cocido, agregar las demás verduras picadas en cubos pequeños, condimentar a gusto y agregar el caldo. Continuar hirviendo. Al final, agregar la quinua hervida y cocinar durante cinco minutos. Dejar reposar otros cinco, para que se concentre el sabor. Servir con perejil picado.



La palabra quinua en quechua significa 'grano madre'. En la época de los incas, era considerada un alimento sagrado y usada para propósitos medicinales. La quinua es un alimento nutritivo gracias a su alto aporte de proteína vegetal, fibra dietética, grasas poliinsaturadas, hierro, magnesio y zinc. Además de tener un alto contenido en minerales, también es rica en vitamina B2 y ácido fólico.



# URUGUAY



CINCO SAUCES



FEIJOADA SAUCEÑA



“Preparamos la feijoada de una manera distinta a como se cocina en el norte de Brasil. Es una variante en fogón a leña y olla de hierro que permite obtener un sabor mucho más intenso y sabroso que gusta mucho. Esta forma de cocinar, es una forma de recuperar las tradiciones de la cocina rural de nuestros abuelos. El sabor y el aroma que la leña seca deja en las comidas tradicionales, es una forma de acercarse al mundo rural del ayer.

La feijoada es un plato muy nutritivo para los niños de la escuela, pues utilizamos verduras recogidas del huerto orgánico y carne magra de vaca o de oveja. Acompañamos la preparación con arroz blanco de origen uruguayo y en lo posible, proveniente del molino de la zona. En ocasiones, es la única comida que ellos tienen en el día, siendo esta preparación muy importante en su dieta, además, que a ellos les gusta muchísimo”.

**Lourdes Vega**



# FEIJOADA

## SAUCEÑA

URUGUAY



### INGREDIENTES

1 cebolla

½ kg carne de vaca u oveja

½ morrón

2 tazas de porotos negros

1 diente de ajo

Sal

Orégano

Comino



### PREPARACIÓN

Los porotos negros se dejan remojando la noche anterior. Al día siguiente, se colocan en una olla con agua suficiente y se cocinan hasta que estén blandos. Se pica la cebolla, el ajo y el morrón. Se vuelca todo en una olla con un chorro de aceite y se lleva al fuego revolviendo los ingredientes. La carne se corta en trozos pequeños y se agrega al preparado anterior, mezclándolo bien. Se le agrega una cucharada de sal y los condimentos. Se tapa y se deja freír un rato. Se vuelcan los porotos cocidos a la mezcla y se deja hervir hasta que la carne esté cocida.



© Margot Ferreira



El poroto negro (*Phaseolus vulgaris*) es una legumbre originaria de las regiones semitropicales de América Latina, donde los rastros arqueológicos señalan que se cultiva desde el año 8.000 a.C. Es una magnífica fuente de proteínas, fibra, hidratos de carbono de absorción lenta, minerales y vitaminas. Además, tiene cualidades antioxidantes y depuradoras del organismo.







© Eliana Queupumil

# CHILE



TEMUCO



CEVICHE LAFKENCHE DE KOLLOF O COCHAYUYO

“El ceviche Lafkenche de Kollof (o cochayuyo) es una receta típica del territorio Lafkenmapu (mar), muy difundida alrededor del wallmapu o territorio mapuche. Además de pertenecer a la gente lafkenche (gente de mar), el Kollof posee una gran historia a lo largo de todo el territorio mapuche, ya que desde hace muchos años ha sido comercializado en distintas zonas por la gente Kollofche (gente del cochayuyo). Antiguamente, el ceviche Lafkenche se comía de forma cotidiana acompañado de Run-galkofke (tortillas al rescoldo) y Trapi (ají), dando origen a una gran fuente de vitaminas y minerales. Es por esto que su preparación debe ser difundida y rescatada”.

**Eliana Queupumil Vidal**



# CEVICHE LAFKENCHE DE KOLLOF

CHILE



## INGREDIENTES

1 paquete de kollof o cochayuyo

3 cebollas

1 manojo de cilantro

2 pimentón rojo

Limón

Aceite

Sal



## PREPARACIÓN

Se lava y remoja el kollof (cochayuyo) por un tiempo mínimo de 2 horas. Luego, se enjuaga bien y se coloca en una olla con agua. Se debe cocer hasta que quede blando. Se recomienda ir pinchándolo con un cuchillo. Una vez que esté blando, sacar de la olla y enjuagar nuevamente. Cortar el Kollof en cuadritos pequeños y reservar en una fuente. A continuación, lavar y cortar la cebolla en cuadritos pequeños. También se puede usar cebolla morada. El pimentón también se corta en pequeños trocitos y se pica el cilantro. Finalmente, todos los ingredientes se mezclan en una fuente y se les agrega aceite, jugo de limón y sal al gusto.



El cochayuyo o kollof es un alga que crece en toda la costa de Chile. Es una excelente fuente de vitaminas A, B1, B12, C, D, E y ácido fólico. Presenta una alta concentración de proteínas y minerales como el sodio, calcio, potasio, cloro, sulfuro y fósforo. Una porción de cochayuyo contiene cerca de 260 mg de calcio, similar a lo que aporta el queso. Además, es alto en microminerales como el yodo, que ayuda a equilibrar el metabolismo y posee un alto contenido de ácidos grasos omega 3.



# GLOSARIO DE INGREDIENTES Y UTENSILIOS DE COCINA DE AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE

## Achiote

(*Bixa orellana*) semillas rojas, pequeñas y triangulares que se utilizan como colorante y especia. Es utilizada ampliamente en latinoamérica y el caribe.

## Ají sancocho

O ají dulce criollo, es un ingrediente típico de la gastronomía panameña (ver locote).

## Ají cachucha

Variedad de ají muy utilizada en las preparaciones de comidas cubanas que destaca por su aroma y por su sabor dulce.

## Ajonjolí

Corresponden a las semillas de sésamo, muy ricas en aceite.

## Bijao

(*Calathea lutea*) por su tamaño, las hojas de esta planta se utilizan en algunos países para envolver tamales, hallacas y otros alimentos blandos.

## Cambur

(*Musa sp*) también conocido como banano, banana, plátano, topocho, maduro y guineo, es una planta herbácea del género musa, cuyo fruto es comestible. La variedad cambur manzano es de color amarillo, con un ligero sabor a manzana, que puede ser consumido maduro o verde.

## Castañas de baru

(*Dipteryx alata*) fruto del árbol conocido como 'baruzeiro'. El árbol es de gran tamaño y sus frutos comestibles son parecidos a las castañas. Es originario del bioma cerrado brasileño.

## Cazuela

Olla o cacerola de greda que se utiliza para cocer y guisar alimentos.

## Chicharrones

En cuba y en chile se le llama así a la carne con piel de cerdo cortada en cuadrados y frita en aceite hasta que esté bien crujiente.

## Chilero

Es un aderezo que se prepara para condimentar carnes. Para su preparación, se utilizan hierbas locales, una sal especial extraída de un árbol conocido como palo de uva o palo de sal y chile criollo picante.

## Chipilín

(*Crotalaria longirostrata*) es una planta de la familia de las leguminosas, originaria de centroamérica. Sus hojas son ricas en calcio, hierro, tiamina, niacina, rivo flavina y ácido ascórbico.

## Comal

Plancha de cocción utilizada en México y América central. Comúnmente se utiliza en la cocina tradicional para hacer tortillas de maíz.

## Cúrcuma

(*Curcuma longa*) también conocida como palillo en Perú, es ampliamente utilizado para darle color amarillo a las comidas, especialmente al arroz.

## Elote

Corresponde a la mazorca tierna de la planta de maíz.

## Epazote

(*Dysphania ambrosioides*) hierba aromática que se utiliza como condimento o planta medicinal en México.

## Frijol gandul

(*Cajanus cajan*) también conocido como poroto palito, guandú o kumandá yvyra'i es una leguminosa ampliamente utilizada en Latinoamérica y el Caribe para hacer sopas, biscochos y acompañar con arroz.

## Guardiola

(*Agouti paca*) también conocido como paca, guartinaja, guanta, chilo, guagu molon, goruga, majaz, conejo manchado o lapa, es una especie de roedor que habita en zonas cercanas a cursos de agua de bosques tropicales, principalmente en México y Centroamérica, y en países del cono sur, como Paraguay, norte de Argentina y noreste de Uruguay.



## Guatusa

(*Dasyprocta punctata*) también conocido como guaunque alazán, sereque cotuza, guatusa, ñeque, guatín, jochi colorado, cherenga, picure o añuje, es una especie de roedor que habita desde el sur de México y centroamérica hasta el norte de Argentina, principalmente en los bosques.

## Jatobá

(*Hymenaea courbaril* L.) También conocido como jayoba, guapinol, jataí, algarrobo, algarrobita, nazareno o quenuque, es un árbol distribuido en México, centroamérica y sudamérica hasta Paraguay.

## Jícara de coco

Corresponde a la cáscara de coco, utilizada en artesanía y para la quema como combustible.

## Jitomate

(*Solanum lycopersicum*) en el centro y sur de México se utiliza la palabra jitomate para referirse al fruto rojo conocido como tomate en el resto de Latinoamérica.

## Jutes

Caracoles de ríos.

## Locote

(*Capsicum* sp.) También conocido como pimientito, ají morrón, chile morrón, chiltoma, pimientito morrón o ají dulce. Su fruto no posee un sabor picante característico de la especie. Es nativo de México, América central y norte de Sudamérica.

## Malagueta

(*Capsicum frutescens*) también conocida como pimienta racemosa, es un árbol nativo del Caribe y América del Sur. De sus hojas se obtienen aceites esenciales, muy aromáticos, que se conocen también como bay rum. Estos aceites son utilizados como aromatizantes en algunas preparaciones culinarias y para fitoterapia.

## Metate

Corresponde a un mortero de piedra tallada de forma rectangular en el cual se muelen granos y condimentos.

## Moringa

(*Moringa oleífera*) género de arbustos y árboles con múltiples usos. Todas sus partes son comestibles el sabor de la moringa es agradable y se puede comer cruda. Es ampliamente utilizada por sus propiedades medicinales.

## Nixtamalizar

Cocción del maíz con agua y cal para obtener una masa de maíz cocido que se utiliza para la elaboración de tortillas, tamales y otros.

## Ñame baboso

(*Dioscorea* sp.) Es un tubérculo comestible que puede ser sustitutivo de la papa y de la yuca. Se encuentra en las Antillas, Centroamérica y países del Caribe como Colombia y Venezuela.

## Panela o papelón

También conocida como piloncillo, raspadura, rapadura, atado dulce, panetela, tapa de dulce, chancaca, agua dulce, empanizado o panocha, es el jugo de caña de azúcar secado antes de pasar por el proceso de purificación que lo convierte en azúcar morena.

## Pencas de capulín

Corresponde a los tallos del árbol también conocido como cerezo de Virginia (*Prunus virginiana*).

## Pepita de chilaca

Corresponde a las semillas del Chile chilaca, una variedad de ají (*Capsicum annuum*) de color verde oscuro a negruzco, de forma alargada.

## Pimienta cayena

También conocida como pimienta roja, su nombre se debe a la ciudad de Cayena, en Guayana Francesa. Se trata de ají en polvo resultante de la molienda de una o varias especies de ajíes, previamente secados.

## Roti

Es una palabra de origen hindi para denominar un tipo de pan de trigo utilizado en la cocina de la india y que ha sido ampliamente adoptado en la gastronomía de granada.

## Suita

(*Asterogyne martiana*) también conocida como cola de gallo. Las hojas de esta palma son utilizadas para la construcción de ranchos y para envolver alimentos.

## Tarwi

(*Lupinus mutabilis*) leguminosa también conocida como lupino, chocho o altramuz, es originaria de Perú, Bolivia y Ecuador.

## Trigoto

Es una preparación que incluye trigo y se prepara de manera muy similar al arroz en los risottos de la cocina italiana.

## Verdolaga

(*Portulaca oleracea*) planta conocida por sus propiedades medicinales. En algunas partes, es considerada una maleza.

## Yautía amarilla

(*Xanthosoma atrovirens*) planta subtropical a tropical nativa de América, perteneciente a la familia de las aráceas. La raíz de color amarillo en su interior se consume cocida.

## Yuca

(*Manihot esculenta*) también conocida como mandioca o casava, es un arbusto originario del centro de América del Sur. Desde la antigüedad se ha cultivado en la mayor parte de las áreas tropicales y subtropicales del continente americano. Se consume el tubérculo.









Organización de las Naciones Unidas  
para la Alimentación y la Agricultura

De norte a sur, Latinoamérica y el Caribe nos sorprende con su diversidad de paisajes, climas y materias primas. Tierras y mares fértiles conforman este amplio territorio, generoso además en saberes y tradiciones. De la mano de sus mujeres, hoy tenemos el privilegio de conocer los secretos de sus artes de cocina, que por años han nutrido a numerosas familias en armonía con la naturaleza.

En un intento por dar a conocer la gran diversidad agrícola y cultural de América Latina y el Caribe, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) coloca en tus manos 23 recetas de cocina tradicional que han pasado de generación en generación y que ponen en valor el cuidado de la naturaleza y las prácticas de producción sostenibles en cada uno de los territorios que representan (20 países).

No queremos que estos saberes y sabores se pierdan. Ayúdanos a continuar con la tradición. Así todos estaremos contribuyendo a expandir y fortalecer la agroecología y la producción integral y sustentable de alimentos. ¡Cocina y comparte!

ISBN 978-92-5-130077-0



9 789251 300770

I8269ES/1/02.18