



*Recetas Caseras
de Latinoamérica y el Caribe*



Contenido

| | |
|--|----|
| Presentación..... | 1 |
| ¿Por qué el frijol?..... | 2 |
| Xepitos (Tamalitos de maíz y frijol)..... | 3 |
| Chispas de Frijol..... | 4 |
| Catrachas..... | 5 |
| Frijoles fritos..... | 6 |
| Gallo Pinto..... | 7 |
| Arroz con guandú..... | 8 |
| Frijoles Vallunos..... | 9 |
| Selección Canarinho..... | 10 |
| Seleção Canarinho..... | 11 |
| Buenas práctica de manipulación..... | 12 |
| Lo que debe saber para aplicarlas..... | 12 |
| Higiene personal..... | 12 |
| ¿Te consideras una persona manipuladora de alimentos?..... | 12 |
| Limpieza y desinfección de utensilios y equipos..... | 13 |
| Almacenamiento de los alimentos..... | 13 |
| Control de plagas..... | 13 |



Presentación



En 1979 la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) proclamó el 16 de octubre de cada año como el Día Mundial de la Alimentación. ¿Su objetivo? Crear conciencia en los pueblos del mundo sobre el problema alimentario mundial y fortalecer la solidaridad entre países y personas para combatir el hambre, la desnutrición y la pobreza.

Entre los problemas mundiales de nutrición se encuentra la deficiencia de micronutrientes en la dieta diaria, también conocida como hambre oculta. Micronutrientes como las vitaminas y minerales son requerimientos diarios indispensables para el buen funcionamiento del organismo y en consecuencia, esenciales para una buena salud.

La biofortificación busca combatir este problema: una estrategia que utiliza el fitomejoramiento (técnica convencional de cruzamiento natural de plantas) para desarrollar cultivos más nutritivos

y con mejores características agronómicas como mayor rendimiento, resistencia a plagas y enfermedades, y/o tolerancia a estrés en condiciones de sequía. Todo esto se traduce en una mayor nutrición y mejor seguridad alimentaria.

Este pequeño recetario hace honor a esta noble misión y los países colaboradores se encuentran haciendo esfuerzos para combatir el hambre oculta. Cultivos biofortificados como frijol con hierro y zinc, maíz con vitamina A, zinc de alta calidad proteica; yuca con vitamina A, arroz con zinc o camote con vitamina A hacen parte de la estrategia regional para una mejor nutrición.

¡Disfruta este recetario preparando platos de la región, cuéntale a alguien acerca del hambre oculta y ayúdanos a crear conciencia!

¿Por qué el frijol?

El frijol o frijol, es dentro de las leguminosas la especie más importante para el consumo humano. Se cultiva prácticamente en todo el mundo ¡129 países! América Latina es la zona de mayor producción y consumo y se estima que más del 45% de la producción mundial proviene de esta región.

Los estudios arqueológicos indican que el frijol común (*Phaseolus vulgaris*), es originario del continente americano. Se han encontrado evidencias, con antigüedad de 5000 a 8000 años, en algunas regiones de México, Estados Unidos y Perú.¹

Hay evidencias que señalan que en toda Mesoamérica se sembraban los cultivos de frijol, maíz, calabaza y ají, que constituyeron la principal fuente alimenticia de las culturas que habitaron esta región, desde hace más de 8.000 años y hoy

por hoy, el frijol es considerado como una de las principales fuentes de proteína, especialmente para poblaciones de bajos recursos.

Y con el frijol biofortificado vienen mayores beneficios. Este frijol contiene mayores niveles de hierro que las variedades comunes, algo muy importante si tomamos en cuenta que la deficiencia de hierro puede ocasionar problemas permanentes en el desarrollo motor y mental de niños, (aun cuando eleven sus niveles de hierro más adelante) y la anemia severa aumenta al riesgo de mortalidad durante el parto.

El 2016 fue declarado como el año internacional de las legumbres por la FAO debido a sus grandes ventajas nutricionales. Así que ya sabes ¡consume frijol biofortificado con hierro y celebra con nosotros!

¹(Mayo 2010). El cultivo del frijol, historia e importancia. Bogotá. http://observatorioredsicta.info/sites/default/files/docpublicaciones/el_cultivo_del_frijol_historia_e_importancia.pdf.



Xepitos (Tamalitos de maíz y frijol)

Ingredientes y cantidades:

- 1 libra de maíz de alta calidad en proteína cocido y molido
- 1 y 1/2 taza de agua
- 1/2 libra de manteca de cerdo (o 2 tazas de aceite)
- Sal al gusto
- 2 tomates asados
- 6 miltomates asados
- 2 dientes de ajo asados
- 1 chile pimiento pequeño asado
- 1 libra de frijol negro biofortificado con hierro (el frijol no debe estar totalmente maduro)
- Consomé de pollo (si lo desea)
- Hojas de banano asadas (también se puede usar la tusa del maíz y amarrarse con tiras de la misma tusa).

Procedimiento:

1. Mezcle la masa del maíz con 1 y 1/2 tazas de agua, la manteca, y sal al gusto.
2. Mezclar con los frijoles biofortificados con la masa preparada.
3. Asar los tomates, el chile pimiento, el miltomate y el ajo. Y posteriormente licuar estos condimentos.
4. Agregar los condimentos licuados a la masa preparada.
5. Para formar los tamalitos tome una bola de la masa preparada de aproximadamente 2 onzas c/u, colocándola sobre una hoja del banano asada. Luego envolver, juntando las puntas de las hojas, dándole una forma rectangular.
6. Cocer en una olla de aluminio con un poco de agua por aproximadamente 1 hora.
7. Si desea los puede acompañar con salsa de tomate.



El Salvador

Chispas de Frijol

Ingredientes y cantidades:

- 1 taza (125 g) harina de frijol biofortificado cocido*
- 1/4 taza (32 g) Harina de arroz
- 3/4 barra (70 g) Margarina
- 1 cucharadita (5 g) Canela en polvo
- 3 cucharadas (30 g) Azúcar
- 1/4 (65 ml) Leche fluida

* Para obtener la harina de frijol cocido: el frijol se cocina, se seca y se muele.

Procedimiento:

1. Amasar la margarina en un recipiente adecuado hasta suavizarla.
2. Agregar poco a poco los demás ingredientes y mezclar hasta obtener una masa homogénea y moldeable.
3. Elaborar las figuras en forma de volcancitos de 1.5 cm de base por 1.5 cm de altura y colocarlas en una bandeja engrasada.
4. Precalentar el horno a 350 °F por 15 minutos y al momento de introducir la bandeja, bajar la temperatura a 275 °F y hornear por 15 a 20 minutos.



Honduras

Catrachas

Ingredientes y cantidades:

- Tortillas de maíz
- Frijoles rojos cocidos y licuados
- Queso rallado (preferiblemente seco)
- Aceite vegetal o manteca
- Pimienta y sal al gusto
- Cebolla y chile jalapeño al gusto
- Margarina

Procedimiento:

1. En una sartén poner a cocer los frijoles. Una vez cocidos, los puede licuar o machacar, Si gusta puede agregarles cebolla para darle un toque más nutritivo y un gusto diferente, agregue la margarina previamente calentada. Eche los frijoles ya molidos y déjalos freír hasta que se deslicen bien en la freidora.
2. Rallar el queso.
3. En una sartén o freidora aparte, calienta el aceite o manteca, humedezca con agua las tortillas para condimentarlas con una pizca de sal y pimienta. Freír las tortillas una a una en el aceite, para que no se peguen unas con otras y ponerlas a escurrir en un plato. Retira cualquier exceso de aceite con papel de cocina o una servilleta.
4. Ahora, tome una tortilla frita y coloque una capa de frijoles fritos sobre ella luego, le agrega el queso rallado encima.



Frijoles fritos²

Ingredientes y cantidades:

- 1 libra frijoles
- 2 litros agua
- 2 dientes ajo
- al gusto sal
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1/2 cebolla picada

Procedimiento:

1. Pesar, limpiar y lavar los frijoles biofortificados.
2. Poner en una olla el agua y agregar los frijoles biofortificados.
3. Cuando esté hirviendo agregar el ajo pelado.
4. Agregar la sal y bajar el fuego. Cocinarlos hasta que estén suaves.
5. Poner una sartén al fuego y agregar el aceite.
6. Cuando el aceite esté caliente agregar la cebolla. Cuando la cebolla esté dorada, agregar los frijoles biofortificados y revolver.

² Fuente: Nicaragua. Ministerio de Salud. Manual sobre el proceso de estandarización de recetas para instituciones. Managua 1991. p.44



Gallo Pinto³

Ingredientes y cantidades:

- 1 libra frijoles
- 2 litros agua
- 2 dientes ajo
- al gusto sal
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1/2 cebolla picada

Procedimiento:

1. Freír la cebolla con el aceite.
2. Cuando la cebolla esté dorada, agregar los frijoles biofortificados y freír.
3. Añadir el arroz a los frijoles biofortificados y terminar de freír.

³ Fuente: Nicaragua. Ministerio de Salud. Manual sobre el proceso de estandarización de recetas para instituciones. Managua 1991. p.43



Panamá

Arroz con guandú

Ingredientes y cantidades:

- 1 libra de arroz
- ½ libra de guandú fresco
- 2 dientes de ajo
- Culantro
- Sal al gusto
- 1 cda. de aceite
- Agua

Procedimiento:

1. A fuego moderado coloque la paila o recipiente con la cucharada de aceite.
2. Limpie y lave el guandú, luego escúrralo; agréguelos al aceite ya caliente y sofría.
3. Añádale el ajo y el culantro picado al guandú, agréguele agua hasta cubrirlo y dele el punto de sal a su gusto, deje hervir hasta que el grano este blando.
4. Limpie y lave el arroz, luego escúrralo.
5. Al ablandarse el guandú agregue el arroz a la paila y remuévalo, verifique que la cantidad de agua cubra el arroz, si le falta agréguela hasta cubrirlo.
6. Deje que se cocine a fuego lento hasta que vaya secando y tape.
7. Al secar remuévalo y vuelva a tapar, déjelo unos 5 a 10 minutos y
8. Listo para servir, buen provecho.



Colombia

Frijoles Vallunos

Ingredientes y cantidades:

- 1 taza de frijoles biofortificados
- 5 tazas de agua
- 1 plátano verde pelado y picado (300 g)
- ¼ zapallo, ahuyama o calabaza rallada (200 g)
- Sal, ajo y color al gusto
- 1 taza de hogao

Ingredientes Hogao

- ½ libra de tomate finamente picado
- 3 tallos de cebolla finamente picados
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y color al gusto

Procedimiento:

1. Remojar los frijoles biofortificados desde el día anterior y desechar el agua de remojo.
2. Poner a hervir los frijoles con la sal, el ajo y el color.
3. Cuando los frijoles empiecen a ablandar, se adicionan el plátano y el zapallo y se dejan cocinar.
4. Aparte se prepara el hogao, que consiste en freír el tomate y la cebolla y formar una salsa. Adicionar sal y color al gusto.
5. Cuando los frijoles biofortificados estén listos, adicionar y mezclar el hogao.



Brasil

Selección Canarinho

Ingredientes y cantidades:

- 500g de frijoles verdes biofortificados cocinados en agua con sal
- 1 manotada de col verde, cortada en tiras
- 4 huevos fritos
- 400 gramos de harina de yuca
- 500g de carne seca hervida y cortada en cubos
- 1 taza de aceitunas verdes
- 1 pimiento verde cortado en cubos
- 1 tomate cortado en cubos
- 1 cebolla grande cortada en cubos
- Cilantro al gusto
- Aceite
- ½ taza de aceite de oliva

Procedimiento:

1. Sofreir en aceite los frijoles, tomates, la cebolla, el pimentón y el cilantro.
2. Agregar la carne seca y revolver durante 5 minutos.
3. Agregar las tiras de col y, en una olla aparte, freír los huevos en aceite de oliva y la harina de yuca.
4. Mezclar y servir.



Foto tomada del libro "Receitas Biofortificadas" (Embrapa, 2013)

Seleção Canarinho

Ingredientes:

- 500g de feijão-verde cozido em água e sal
- 1 maço grande de couve cortada em tiras fina
- 4 ovos cozidos fritos
- 400g de farinha d'água
- 500g de charque cozido (em cubos)
- 1 xícara (chá) de azeitonas
- 1 pimentão verde (em cubos)
- 1 tomate (em cubos)
- 1 cebola grande (em cubos)
- Cheiro-verde picado a gosto
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva

Preparo:

1. Refogue em panela grande, o feijão, o tomate, a cebola, o pimentão e o cheiro-verde com 1 xícara de óleo.
2. Acrescente o charque e mexa por 5 minutos.
3. Acrescente a couve já cortada e refogue. À parte, frite os ovos com o azeite de oliva e faça uma farofa.
4. Depois, misture o feijão a essa farofa e sirva.



Buenas prácticas de manipulación



Lo que debe saber para aplicarlas

Las buenas prácticas de manipulación de alimentación son las prácticas de organización e higiene utilizada en todos los países del mundo. ¡Te recomendamos seguirlas para garantizar la preparación de alimentos seguros para ti y tu familia!

Higiene personal

Si vas a manipular alimentos debes tener cuidado con la higiene personal y apariencia. Existen varias prácticas que garantizan una sana manipulación de alimentos. Lavar las manos con agua y jabón, siempre, cuando vayas a manipular alimentos:

1. Antes y después de ir al baño
2. Antes de iniciar a manipular el alimento
3. Después de toser o sonarse la nariz
4. Después de tocar residuos, dinero, cabellos o cualquier parte del cuerpo

¿Te consideras una persona manipuladora de alimentos?

Todas las personas que trabajan con alimentación son consideradas “manipuladores de alimentos”, o sea, que produce, recolecta, transporta, recibe, prepara y distribuye los alimentos. Es muy importante que el manipulador de alimentos esté siempre con el certificado de salud al día: exámenes periódicos hechos cada 6 meses.

Si eres manipulador de alimentos no debes:

- Fumar en el local en donde se manipulan estos alimentos
- Hurgar tu nariz
- Hablar, toser o respirar directamente sobre los alimentos

Limpieza y desinfección de utensilios y equipos

Todo aquello que entra en contacto con los alimentos debe ser correctamente desinfectado. Por eso debe llevarse a cabo una etapa de limpieza y desinfección. Los utensilios deben ser guardados en un lugar limpio, seco y protegido de insectos, polillas y otros animales.

Almacenamiento de los alimentos

Un manipulador debe almacenar rápida y correctamente los alimentos para conservar su cualidades el mayor tiempo posible, evitando su deterioro. Este puede ser:

- Almacenamiento en seco
- Almacenamiento en frío
- El almacenamiento de los alimentos en la nevera debe seguir ciertas reglas:
 - Los alimentos próximos a consumirse deben ser ubicados en las bandejas superiores
 - Los alimentos que tienen fechas de consumo más alejadas, deben ser ubicados en bandejas intermedias
 - Los productos crudos deben ser ubicados en los compartimentos inferiores, separados entre sí de otros productos.

Control de plagas

- Moscas, hormigas, ratas y demás son plagas que pueden ser controladas si:
 - Se cubren puertas y ventanas
 - Se mantiene un ambiente siempre limpio
 - Mantener siempre la basura en bolsas plásticas y con fecha
 - Evitar restos de comidas
 - Recordar que normalmente las plagas se esconden en grietas o madrigueras.



Para conocer más acerca de la biofortificación y cómo
estamos derrotando al hambre oculta entra a
<http://LAC.harvestplus.org>
¡Ayúdanos a pasar la voz!

Octubre de 2016