

Las RECETAS de PAN REBELDE



Recetario Pan Rebelde



Thumbnail
- Pijao



Diciembre
2016



Isla
circasia



Buena Vista-
Quindío



Marcha Carnaval

ÍNDICE

Presentación.....

Introducción.

.....

Platos calientes

Pancitos de Ahuyama con harina de sagú.....

Albóndigas de quínoa, lentejas y berenjena.....

Crema De Ahuyama Con Ají.....

Lasagna de Berenjena.....

Salmorejo.....

Tortilla española con papa criolla.....

Yacón al horno.....

Spaguettis con tomate, espinaca, tofu y champiñones

Tabule de quinua.....

Patata amarilla.....

Crema de bore.....

Envueltos de chόcolo.....

Crema de ahuyama.....

Chop suey vegetariano.....

Lentejas.....

Arepas de maíz trillado, bore, queso y mantequilla.....

Arroz de verdura.....

Sapguetti de color.....

Apanado de brόcoli, coliflor y berenjena.....

Recetario Pan Rebelde

Arroz consentido	
Huevos perico con cidra.....	
Chips de ñame.....	
Papas Quimbaya	
Dieta Jaramillo	
Sorgo.....	

Platos fríos.....

Batido de mafafa	
Ensalada de rugula y lechuga.....	
Mantequilla de Frijol.....	
Tabule de quinua con cuscus.....	
Salsa picante de tomate de árbol.....	
Tabule.....	
Ceviche de cidra	

Postres y tarta.....

Tarta de cebolla y espinaca.....	
Dulce de papaya verde con sagú.....	
Plátanos calados	
Natilla de frutas	
Tortilla de plátano maduro	
Mermelada de piña.....	
Mermelada de piña con ají.....	
Torta de lentejas	
Natilla de bore	
Torta de verdura	

Recetario Pan Rebelde

Arequipe de guadua.....

Chancarina de maíz.....

Pan integral.....

Bebidas.....

Bebidas de Yacón.....

Batido de mafafa.....

Agua de horchata.....

Leche vegana con banano y dátiles.....

Mistela de café.....

Leche vegana con bananos y plátanos.....

Agua de horchata

Bogadera: Anisillo, prontoalivio, limón y panela.....

Batido de cascaras de piña, estevia, sábila y linaza.....

Batido de yuca

Compota

PRESENTACIÓN

Pan Rebelde genera una convergencia de un corpus social heterogéneo, el cual genera un espacio participativo y divulgativo de preparaciones gastronómicas, priorizando alimentos autóctonos de la región. Ante el avasallamiento de alimentos refinados y sintéticos impulsados por las transnacionales, prácticas como Pan Rebelde impulsan consumos más responsables, rescate de semillas y plantas, usos culinarios y curativos que favorezcan la salud y la nutrición, la relación estrecha con el entorno natural, así como la reflexión política sobre la recuperación del poder de los pueblos para decidir sobre aspectos fundamentales de su vida como lo es su alimentación.

Pan Rebelde busca permear la singularidad de los participantes para reconocer que “Un pueblo que no consigue producir sus propios alimentos, es un pueblo esclavo. ¡Esclavo y dependiente de otros países que proporcionan las condiciones de sobrevivencia!” JOSE MARTÍ (seoane, 2006)

INTRODUCCIÓN

Es imprescindible generar memoria de un proceso que ha sido relevante e importante para un cumulo de actores participativos, proceso que ha logrado permear la dieta cotidiana o hábitos alimenticios de cada uno de los partícipes de Pan Rebelde, proceso que ha contribuido estimular actividades de producción de alimentos autónomos que nos brinda el medio natural y por ende recuperar la mayor parte que los constituye, las cuales son comúnmente ignoradas en la ingesta; estas acciones contribuyen a excluir de la canasta familiar productos de las industrias multinacionales las cuales nos brindan pocos beneficios nutricionales y por el contrario estimula la aparición de enfermedades digestivas, respiratorias el etc. Enfermedades que se atacan en su manifestación y no en sus causas, no es recurrente intervenir la enfermedad desde los hábitos alimenticios lo cual sería lo más idóneo, sino que se interviene favoreciendo aquellas industrias farmacéuticas multinacionales.

La modificación de las prácticas alimentarias generadas por el proceso Pan Rebelde, tributa la salud de los participantes a través de los inherentes nutrientes que posee cada alimento, proveedor de minerales y vitaminas a cada órgano del cuerpo, donde las funciones del cuerpo se configuren como fáciles y normales, ya que la salud depende principalmente de las funciones digestivas y de la alimentación; por tanto las recetas aquí expuestas versan en la nutrición del lector y no en una acción simplista como lo es el comer. Es por ello que cada receta elaborada y recreada por los partícipes del proceso, lleva sus respectivos beneficios nutricionales en función del alimento tradicional.

Es importante decir que los tributos que da las recetas a la nutrición no supeditan la dinámica de los encuentros que se acuerdan en el proceso, ya que son estas dinámicas el valor agregado del proceso, donde se gesta un cumulo de intereses provistos, intereses comerciales, académicos, dialógicos, conversa y hasta el divagar.

Estos escenarios proveen la capacidad de conocer y reconocer aquellos aspectos y afinidades disolutas en el cuerpo social, y a partir de allí empezar a reconstruir una identidad colectiva desde la dinámica de un proceso netamente gastronómico y fiel a alimentos tradicionales.

BEBIDA DE YACÓN

Ingredientes:

1 Limón	2 partes de jugo de Yacón
2 Partes de jugo de piña	1 taza de agua
1 Parte de jugo de Papaya	

Preparación

Para la elaboración de la bebida de Yacón, se debe retirar la cascara de la misma, se corta en rodajas, se mezcla inmediatamente el zumo de limón, posterior a ello se licua los ingredientes y se pasa por colado.

La misma cantidad de jugo de piña debe ser la misma proporción de jugo de Yacón, no obstante el jugo de piña debe de ser espesa para que esta supla el dulce; por último se hace una mezcla con una ración considerable de papaya en una taza de agua, hasta tener una textura líquida (se puede alterar las cantidades de las diferentes frutas al gusto)

Tomado de Valeria

BENEFICIOS NUTRICIONALES

- Agua: 86.60
- Calorías: 22
- Proteínas: 0.30
- Grasas: 0.30
- Carbohidratos: 10.50
- Fibra: 0.50. Posee inulina
- Ceniza: 0.30
- Vitaminas: Caroteno, Tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico.
- Minerales: Calcio, hierro, fósforo.

Municipio: Armenia-
Quindío

Lugar:

Fecha: 19/02/2017

ALBONDIGAS DE QUINUA, BERENJENA Y LENTEJAS

Ingredientes:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. Romero | 6. Tomate al gusto |
| 2. Albahaca | 7. Pimentón al gusto |
| 3. Orégano | 8. 2 Huevos |
| 4. Pimienta al gusto | 9. Sagú al gusto |
| 5. Ajo | 10. Quinoa |

Preparación: (Instrucciones)

La berenjena se debe triturar hasta dejar una textura sólida de la misma, adicionándole especias tales como el orégano, albahaca y romero

La quinoa se cocina aparte con pimienta y sal, finalizada su cocción se cuele y se tritura

Aparte se prepara un sofrito de cebolla, tomate y pimentón

Las diversas texturas; lentejas, quinoa y berenjena se mezclan al sofrito, hasta finalizar con una masa maleable y consistente para la posterior elaboración de las albóndigas.

Tomado de: Alejandra

BENEFICIOS NUTRICIONALES

Quinoa:

- Alto contenido proteico

- Lisina

- Fibra soluble como no soluble

- Magnesio, manganeso, hierro, cobre, y fósforo

Berenjena:

Vitaminas de tipo E, A, C, B1, B2. Los minerales que más destacan son el hierro, magnesio, calcio, fósforo y potasio. Así mismo es rica en Ácido fólico, fibra y carbohidratos.

Lentejas:

Calorías 323

Grasa 13,25 g

Carbohidrato 36,71 g

Proteína 16,44 g

Municipio: Pijao-
Quindío

Lugar:

Fecha:

NATILLA DE FRUTAS

1. Papaya-Maracuyá
2. Papaya- Piña
3. Papaya-Mandarina
4. Papaya- Naranja
5. Panela orgánica en polvo (al gusto)
Fécula de maíz

Hacer un jugo de frutas de estación (Si el jugo de frutas es con un cítrico se debe de mezclar con un fruta para evitar el amargo del cítrico) el jugo de frutas se puede realizar con papaya- maracuyá, papaya-piña, naranja-papaya o mandarina-papaya.

Poner a hervir el jugo, se le debe de añadir panela al gusto. Hervido el jugo se le disuelve fécula de maíz con un poco de jugo de frutas frío (tres cucharadas de fécula de maíz por taza de jugo de frutas), dejar cocinar a fuego bajo hasta obtener una mezcla con textura espesa sin suspender su agitación prolongada posterior a ello se sirve la mezcla en un molde

Tomado de:

Beneficios nutricionales de la fruta

Vitamina C

Provitamina A

Nutrientes
antioxidantes

Minerales: Potasio,
Magnesio

Fibra: (Se
encuentra en la
cascara)

Las frutas tienen
una elevada
proporción en
agua

Lugar:

Fecha:

Ensalada de Rugula y Lechuga

1. 5 Partes de lechuga
2. 1 Parte de rugula
3. Ajo
4. Salsa Soya
5. Pimienta
6. Gotas de limón o vinagre
7. Aceite de oliva
8. Panela en polvo
9. Vinagreta

Preparación

Cinco partes de lechuga por una parte de rugula (estas deben estar lavadas), a estas se le agrega ajo, salsa soya, pimienta, un chorrito de jugo de limón y/o vinagre, y aceite de oliva.

Para endulzar se le agrega panela en polvo, no es necesario usar sal, porque la salsa soya es salada.

Se le pone la vinagreta en el momento de servir.

Beneficios
nutricionales de la
rugula y lechuga

Hierro-Proteína-calcio

Fibra- Potasio-Yodo

Magnesio-
carbohidrato

(Baja en calorías)

Lugar:

Fecha:

Recetario Pan Rebelde

Plátanos Calados

1. ½ de panela
2. 1 litro de agua (5 tazas)
3. 1 cucharada de canela
4. ½ cucharadita de jengibre
5. 1 cucharada de clavos
6. 3 plátanos maduros

Preparación:

Se hace un melado poniendo a hervir media libra de panela con un litro de agua, cuando este se disuelva se procede a añadirle una cucharada de canela, media cucharadita de jengibre, una cucharada de clavos y tres plátanos maduros cortados en rebanadas; se deja cocinar hasta que el melado quede bien espeso y los plátanos cocidos.

Tomado de:

Beneficios nutricionales:

Vitaminas A, C, B1, B2, B6, B9 (ácido fólico) y E

Ricos en fibra

Minerales como el potasio, magnesio, calcio, zinc y hierro

Hidratos de carbono

Recetario Pan Rebelde

Crema de Auyama con Ají

Ingredientes

1. 4 Trozos de ahuyama
2. 3 ajos
3. 1 ají
4. 3 huevos de mafafa
5. 1 cúrcuma larga

Preparación

Se cocina la ahuyama en porciones considerablemente grandes, en compañía de ají, cimarrón (culantron), huevos de mafafa, cúrcuma entera, y posterior al cocido de cada uno de los ingredientes se licuan. (La cantidad de los ingredientes mencionados anteriormente son al gusto)

Tomado de: Leonela Serna

Beneficios nutricionales

Vitamina B, C, D, E,
K y la A

Vegetal rico en
agua

Potasio

Pancitos de Auyama con Harina de Sagú

Ingredientes:

1. Harina de sagú (tubérculo) se encuentra en los mercados orgánicos, familiar del almidón
2. 1 Huevo
3. Ahuyama
4. Queso

Preparación:

Se cocina la ahuyama, se hace un puré de la misma, a esta se le agrega harina de sagú, huevo, y queso, se mezclan hasta que la mezcla adopte una textura suave.

Nota: Su cocción es en el horno.

Tomado de: Vanessa

Beneficios

Nutricionales

Hierro

Fosforo

Proteína

Carbohidratos

Energético

Propiedades
antiinflamatorias

Libre de gluten

Lasagna de Berenjena

Dos berenjenas grandes	Queso campesino
Aceite	Nuez moscada
Sal	Pimienta
Habichuela	Mantequilla
Arveja	Sagú
Zanahoria	Cebolla de huevo
1 taza de Quinoa	Champiñones

Preparación:

Se desagua la berenjena en rodajas con sal, posterior a ello se sofríe

Se sofríen los champiñones con la cebolla de huevo

La quinoa se prepara en dos tazas de agua hasta que esté seca

Las verduras se cocinan al vapor

La salsa bechamel a base de sagú, con una cucharada de mantequilla una cucharada de sagú, 2 tazas de agua, sal, pimienta y nuez moscada

Posteriormente se mezclan todos los ingredientes.

Para llevar al horno se pone una capa de berenjenas encima una capa de verduras, se le adiciona la salsa y por último el queso rallado.

El tiempo en el horno se determina a partir de la gratinación del queso.

Tomado de: Martha Ciro

Berenjena

Fibra

Acido fólico

Potasio

Manganeso

Vitamina C, K y B6

Fosforo

Cobre

Tiamina

Recetario Pan Rebelde

Dulce de Papaya Verde con Sagú

Ingredientes:

3 Papayas
Panela
Limón
Hierba buena
2 cucharadas de sagú

Preparación:

Se cortan las papayas en rodajas y se ponen en agua con panela (debe quitarle las pepas)
Se cocinan con más panela se le agrega zumo y ralladura de limón.
Cuando ya va estando lista se le agrega hierba buena y sagú disuelto en agua para espesar.

Tomado de Andrea: Andrea

Sagú:

Hierro, fosforo, proteínas y carbohidratos; es libre de gluten

Papaya:

Calorías, hidratos de carbono, proteínas, vitamina A C B1 y E, calcio magnesio, fosforo y potasio

Tarta De Cebolla y Espinaca

Relleno	Sal, Pimienta, nuez moscada
6 cebollas	Queso parmesano
Espinaca	Aceite de coco
4 huevos	1 Huevo
½ lata de leche de coco	Masa
100 gr de mantequilla	
3 tazas de harina integral	
½ taza de agua	

Preparación:

Se amasa la mantequilla y la harina, después se le agrega el huevo y el agua y se sigue amasando, se forra una tartera con esta masa

Relleno

Se sofríen las cebollas y las espinacas en el aceite de coco se mezcla con 4 huevos y se agrega la leche de coco.

Se pone el relleno sobre la masa con el queso parmesano y se lleva al horno a 175° durante una hora

Tomado de: Valeria Barbero

Espinaca:

Minerales:

Calcio, hierro, magnesio, manganeso y fosforo

Vitaminas:

Vitamina A E C K y Vitaminas del grupo B (6-2-1)

Cebolla:

Agua, (90% de su composición)

Vitaminas B

(Correcto funcionamiento del sistema nervioso y el inmunitario)

Vitamina E y C

Fibra

Recetario Pan Rebelde

Batido de Mafafa

Ingredientes:

1 libra de Mafafa
2 litros Leche
Azúcar
Panela

Preparación:

Preparación

Se corta la mafafa en
cuadritos, se cocina y se
licua con leche

Tomado de: Idaly

Mafafa:

-Calcio

-Fosforo

Vitamina A

Recetario Pan Rebelde

Salmorejo

Ingredientes:

12 tomates maduros
Aceite de oliva
3 ajos
Sal
Pan francés
Huevos
Jamón serrano

Preparación:

Parte los tomates en cuadritos y los pone en la licuadora con aceite de oliva, ajos y el pan, para acompañar se pueden cocinar dos huevos y picarlos o usar jamón serrano

Tomado de: Catalina Ramírez

Tortilla española con papa criolla

Ingredientes:

Aceite de girasol
3 cebollas de huevo
9 huevos campesinos
Sal
Aceite de oliva
Papa criolla

Preparación:

Se pican las cebollas muy finas y se sofríen en aceite de girasol hasta que doren, se agrega la papa criolla cortada en rodajas muy delgadas se ponen a fuego medio para que doren. Cuando esta lista, se tritura estos dos ingredientes que quede una masa

Aparte se baten los huevos y se agrega la papa y la cebolla bien escurrida del aceite, se mezcla todo. En una sartén se pone un chorrillo de aceite de oliva y cuando esté caliente se vierte la preparación hasta que cuaje para darle la vuelta en la sartén

Tomado de: Valentina Sánchez

Papa criolla:

75% de agua
240 calorías,
proteína
potasio

Yacón en Salsa

Ingredientes:

Papas sabanera
Yacón
Limón mandarina
Hierbabuena
Sal, pimienta

Preparación:

Se cocina la papa y se corta en cuadritos, se deja enfriar, el Yacón se corta en rodajitas.

Para la salsa se mezcla el limón, se pica la hierbabuena, se agrega aceite de oliva y se licua. Finalmente la salsa se le agrega a las papas.

Tomado de: Martha Chávez

Yacón al horno:

Ingredientes:

Papas sabanera
Yacón
Limón mandarina
Hierbabuena
Sal, pimienta

Preparación:

Se retira la cascara del tubérculo (Yacón) y se corta en rodajas muy delgadas, se agrega aceite de oliva, comino, sal, paprika, cúrcuma, posterior a su marinado, se ponen en un molde para horno.

Nota: Aproximadamente durante 20-30 min.

Tomado de: Thomas

Posee propiedades que permiten aumentar la producción de insulina del páncreas

Fibra: (Depurador de peso)

Antioxidante (Mantiene nivel de calidad en las células)

Agua de horchata

Ingredientes

1 libra de arroz
Canela
Clavos
Pimienta dulce
Nuez moscada
Leche (almendras, de soya o de vaca, de coco)
Miel de caña

Preparación:

Para el agua de horchata, el arroz se debe de remojar con agua, canela, clavos, pimienta y nuez moscada. Se deja la mezcla reposar a temperatura ambiente durante por lo menos 3 (tres) horas. Posteriormente se filtra el agua y desecha el arroz. El agua se licua con la leche y la miel de caña para endulzar.

Tomado de: Alejandro Torres Ciro

Calorías 80

Hidratos de
carbono 12 g

Proteínas

Grasas
saludable

Calcio

Hierro

Leche vegana con banano y dátiles

Ingredientes

(1 litro)

2 bananos

4 dátiles

4 taza de agua

Preparación:

Se cortan los bananos y los dátiles, se agrega el agua y se licua.

Tomado de: Valeria

Banano:

Vitaminas A C

Vitaminas del grupo B

Fibra

Minerales: Potasio, magnesio, calcio, selenio, zinc y hierro

Acido fólico

Triptófano

Dátiles:

Energético (alto contenido de azucares y vitaminas)

Minerales

Hidratos de carbono

Recetario Pan Rebelde

Crema de ahuyama

Ingredientes:

2 libras de ahuyama
Bore
2 dientes Ajos
1 Cebolla
2 tomates

Preparación:

Se cocinan todos los ingredientes: ahuyama, bore, cebolla y tomate hasta que la textura de estos, sea blanda y luego se licua.
(El bore se desamarga con 24 horas de anterioridad en agua)

Tomado de: Eloísa García

Ahuyama

Alto contenido
de agua

Triptófano
(aminoácido
del placer)

Recetario Pan Rebelde

Envueltos de chócolo

Ingredientes:

3 docenas de Maíz tierno
Sal
Azúcar
4huevos
1½ de queso cuajada

Preparación:

Se muele el maíz, se agrega la sal, el azúcar, huevos y el queso, la mezcla debe quedar húmeda.
Se toma el capacho del chócolo y ahí se ponen dos cucharadas de la mezcla y se envuelve.
Se hierve agua, y se pone una capa de tusas y hojas para que los envueltos no tengan contacto directo con el agua y se ponen todos parados y se cocinan por 50 minutos

Tomado de:

Maíz:

Vitamina A

(Buen funcionamiento de la vista y la lozanía de la piel)

Minerales:

Cobre, hierro, magnesio, zinc y fosforo

9% de proteínas

(Consumo recomendado diariamente)

Fibra (mejora la digestión)

Mistela de Café

Ingredientes:

Café de producción especial
4botellas de aguardiente cristal sin azúcar
1 kilo de azúcar
2 litros de agua

Preparación:

Se pone el café en un recipiente de vidrio, vertiendo el aguardiente.
Se prepara un jarabe con el azúcar y el agua, luego se le adiciona la mezcla de café y aguardiente.
60 días después del proceso anterior, la mezcla se filtra para su posterior embase

Tomado de: Hernán Rodríguez nieto

Café:

Antioxidante
(influye en el retraso del proceso de envejecimiento)

Esta bebida actúa sobre tus neurotransmisores y así provocan que liberen endorfinas y dopamina, dos sustancias claves para contrarrestar la depresión

Potasio

Magnesio

Fluoruro

Patata Amarilla

Ingredientes:

Patatas
Mantequilla

Preparación:

Se retira la cascara de las patatas, se cocinan y luego se saltean en mantequilla

Tomado de: Arcesio Ruiz Rosabel pineda

Hidratos de carbono
(mantiene a raya los niveles de azúcar en la sangre)

Vitamina C
(aumenta las defensas)

Fibra

Tabule de Quinoa

Ingredientes:

1 taza de Quinoa
2 tazas de agua
Aceite de oliva
Tomate
Cebolla de rama
Filántropo
Hierba buena
Zumo de limón

Preparación:

Se cocina una taza de quinoa en dos tazas de agua hasta que seca, luego pone en una olla para que quede suelto, se le agrega aceite de oliva, tomate, cebolla, cilantro y hierba buena, todo finamente picados, para terminar se le agrega el zumo de limón y se pone en la nevera.

Tomado de: María victoria torres

Quinoa:

Pseudocereal

6 gramos de
grasa en igual
cantidad
(grasas
insaturadas)

Proteína

Micronutrientes

Potasio,
magnesio,
calcio, fósforo,
hierro y zinc

Recetario Pan Rebelde

Pasta con tomate, espinaca, tofu y champiñones

Ingredientes

Pasta
9 Tomates
1 taza de champiñones
Sal
Pimienta
Condimento de Albarca, orégano, laurel
Aceite de oliva

Preparación:

Se debe de pelar y vaciar de semillas los tomates y cortarlos en cuadritos, previamente se debe cocinar los spaguettis en abundante agua durante 20 minutos. Añadir el tomate en un sartén, agregándole condimento y un poco de aceite de oliva, luego se maceran hasta que quede una textura solida
En otra sartén se pone los champiñones con ajo, el tofu desmenuzado y aceite de oliva
Por último se agrega la pasta de tomate y el sofrito de champiñones a los spaguettis.

Tomado de:

Spaguettis
con tomate,
espinaca,
tofu y
champiñon

Tofu:

Alto aporte
proteico

Grasa
(insaturada)

Calcio

Fibra

Gran cantidad
de agua

Champiñón:

Vitaminas del
grupo B (correcto
funcionamiento
del sistema
digestivo)

Zinc y selenio
(adelgazamiento)

Propiedades
antioxidantes
(previene
enfermedades
degenerativas)

Lentejas

Ingredientes

Cebolla grande, picada	Pringamoza
Tomate, cortados en cubo	Albahaca
Zanahorias	Salsa saladino
Pimiento rojo	Papa

Se retira la cascara de la cebolla, para luego cortarla en trozos relativamente pequeños, sofreídos estos en un recipiente, el cual esta permeado con aceite de oliva, a este recipiente se le añade trozos de zanahoria, tomate y pimiento, en cuanto estén blandos los ingredientes, se añade las lentejas secas lavadas.

Las papas se pican en dados un poco grandes añadidas estas al recipiente, al verter la mezcla se añade Salson salentino y un poco de sal.

(es importante aclarar que se utilizo el agua de pringamoza para realizar las lentejas, y la misma fue parte de los ingredientes)



Tomado de: Rubén Darío Pardo

Lentejas:

Fibra (favorece el tránsito intestinal)

(Disminuye los niveles de glucosa en la sangre)

Fosforo

Zinc (acción antioxidante)

Calcio

Sodio y potasio (Equilibran las cantidades de agua en nuestro organismo)

Tabule de Quinoa con Cuscús

Ingredientes

1 1/3 Taza de Tomate	1/2 Taza de Cebolleta
1/2 Taza de Perejil	El zumo de un limón
1 taza de Quinoa	Cuscús
Aceite de oliva (opcional)	2 Tazas de agua

Lavar la quinoa hasta que el agua sea completamente transparente. En un recipiente aparte hervir el agua y mezclar en ella la quinoa.

Cocinar a fuego medio alto durante 15 minutos hasta que la quinoa tome forma y haya absorbido toda el agua.

En un bol grande se agrega la quinoa, los tomates, cebolla y las hierbas troceada, posteriormente e aliña la mezcla con zumo de limón.

Nota: agregar aceite de oliva al gusto



Tomado de: Valentín

Cuscús:

Cada 100 gramos contiene 380 calorías

Hidratos de carbono (fuente de energía)

Minerales:

Hierro fosforo y potasio

Proteína

Bogadera: Anisillo, Pronto alivio, Limón y Panela

Ingredientes

Anisillo	limoncillo
Limón en polvo	
Panela	prontoalivio
Hierba buena	

El Anisillo después el limón,
limoncillo, después la panela esa
es en polvo el Anisillo un par de
hojas para el galón



Tomado de
Gerardo

Pronto alivio:

Propiedades analgésicas en casos como trastornos digestivos, baja la azúcar en la sangre.

Hojas: Sirven para la hemorroides, para inducir el sueño

Limón:

Vitamina C

Fortalece el sistema inmunológico y desintoxica el organismo

Mejora la digestión (Adelgaza)

Antioxidante (Retarda el envejecimiento y estimula la regeneración celular)

Panela: calorías (aportan energía)

Vitamina C (buen funcionamiento del sistema nervioso)

Vitaminas B6 (formación de glóbulos rojos)

Fosforo (el organismo produce proteínas para el crecimiento)

Batido de Cascaras de Piña, Estevia y linaza (jugo medicinal)

Ingredientes:

Cascara de piña

Estevia

Sábila

linaza (omega 3 de las plantas)

Para el batido de cascara de piña, estevia y linaza, se debe retirar la cascara de la piña, esta se debe lavar para posteriormente cocinarla y colarla.

En un recipiente aparte se cocina la estevia, sus respectivas hojas se cuelean y se endulza el agua de estevia al gusto

En otro recipiente se cocina la linaza, luego se cuele caliente; es importante agregarle una hoja de sábila



Tomado de

Piña:

Hidrato de carbono:
(energía)

Minerales: hierro,
magnesio, yodo, zinc o
el manganeso

Antioxidante (combate
los radicales libres y
retrasa el
envejecimiento)

85 % es agua

Fibra (favorece la
depuración en el
organismo)

Potasio: facilita la
eliminación de líquidos

La piña fortalece el
sistema inmunológico
para que este
responda de manera
correcta ante ataques
de patógenos

Estevia:

Antioxidante

Linaza:

41% de grasa (no
saturada)

20% de proteína

28% de fibra dietética

Omega 3 (grasa que el
cuerpo no produce y
que necesita ingerir a
diario)

Tortillas de Plátano Maduro

Ingredientes

Plátano Maduro (cascara de color oscura) 70%

Harina integral 30%

Hojuelas

La receta esta a compuesta un 70% de plátano maduro, esta debe ser triturado hasta obtener un puré suave y homogéneo de plátano. Posteriormente se debe de añadir harina de tipo integral y hojuelas; los ingredientes se licuan.

En un recipiente aparte engrasado, se sofreí la masa en forma de tortilla.



Mermelada de Piña

Ingredientes

600 gr de piña natural en trozos 500 gr de azúcar

1 limón pelado y sin pepas ½ taza de agua

Preparación:

Poner los anteriores ingredientes en una batidora, hasta que la mezcla este en una textura cremosa.

Poner a cocer a fuego bajo y remover constantemente durante unos 60 min



Recetario Pan Rebelde

Arepa de Maíz Trillado, Bore, Queso y Mantequilla

Ingredientes:

Maíz	Queso
Mantequilla	Sal
Azúcar	Panela
Bore	

Se muele el maíz se prepara la masa se le echa el bore queso mantequilla sal y un poco de azúcar

El bore se cocina y se le agrego le agregue panela rayada

Arepa de
Maíz
Trillado,
Bore, queso
y
Mantequilla

Bore:

Almidón (el más abundante se encuentra en la parte más cercana a la raíz)

(Condiciones para extraer harina y almidón)

Carbohidrato

Alto contenido de Proteínas

Recetario Pan Rebelde

Mermelada de Piña con Ají

Ingredientes:

Piña Vinagre

Panela Ají

Preparación:

Se retira la cascara de la piña, una parte de la pulpa se licua y la restante se corta en pequeños trozos, posterior al licuado de la pulpa se le agrega panela para su calado (se prepara aparte un ají concentrado o se puede licuar a la par con la piña)

Nota: Sustituir el agua del licuado por vinagre



Ají

Agua

Fibra

No tiene
grasa (se
incluye en
dietas)

Salsa Picante de tomate de Árbol

Ingredientes

Tomate de árbol fresco	Cebolla redonda
Cilantro	Ají (ajuste al gusto)
Sal (al gusto)	Condimento

Preparación:

Hervir los tomates de árbol durante 5 minutos para facilitar la retirada de cascara, luego se cortan verticalmente por la mitad, posteriormente con ayuda de un cubierto (cuchara) se retira la pulpa de la fruta.

En un recipiente aparte se realiza un sofrito, compuesto este de cebolla en trozos pequeños, cilantro, condimento y sal al gusto.

Por último se le añade al sofrito la pulpa del tomate de árbol.

Nota: licue la pulpa de los tomates de árbol con los ajíes, si se prefiere se retira las semillas y venitas de los ajíes, se le agrega agua o el aceite

Antioxidante
vitamina A y C
(fortalece el
sistema
inmunológico y es
especialmente
bueno para la
visión)

Minerales:

Calcio

Hierro

Fosforo

Magnesio



Recetario Pan Rebelde

Chop Suey Vegetariano

Ingredientes

6 Cidra (tamaño grande)	Habichuela
Zanahoria	Raíces chinas
Champiñones	Pimentón
Cebolla redonda	Apio
Condimento (Salson salentino, Pimienta, jengibre, sal, cúrcuma)	Salsa negra
pepino	
Sagú	Zuquini

Preparación:

El chop suey se hace a base de cidra, utilizando 6 cidras de tamaño grande; las cidras, habichuela y la zanahoria deben ser cortadas en julianas, añadiendo champiñones, cebolla redonda, apio, pimentón y raíces chinas

A parte sofreímos diversos condimentos, acompañados de salsa negra y sagú disuelto en agua, posterior a algunos minutos se añade los ingredientes anteriormente nombrados.

Tomado de: Martha Ciro



Cidra:

Pectina
(preservativo
para las
mermeladas)

Fosforo, calcio
fibra, potasio,
proteínas,
aminoácidos y
antioxidantes

Recetario Pan Rebelde

Pan integral**Ingredientes:**

1 libra de harina blanca	1 taza de maíz blanco
1 libra de harina integral	1 taza de linaza molida
Levadura	1 cucharada de Miel
Semillas de girasol	

Preparación:

En un bol o recipiente, disolver: harina blanca, harina integral, maíz blanco, linaza molida y sal.

En una taza de agua tibia, añadir levadura seca y miel.

La mezcla de la levadura se es agregada a la masa seca, posteriormente el agua proporcionada a la mezcla, dará una textura pegajosa, esta textura tomara una forma dura con la ayuda de agregar más harina.

La masa reposará aproximadamente por 1 (una) hora, sin embargo esta reposara otra hora en los respectivos moldes, inmediatamente se pondrá en la superficie de la masa semillas de girasol, ajonjolí o avena seca.

Nota de Cocción: 220° por 30 minutos.

Linaza:

-Fuente de ácidos grasos poliinsaturados esenciales omega 3

-Vitamina E

-Enzimas digestivas

Semillas de girasol:

-Ácidos grasos insaturados

-Rebaja niveles de colesterol alto

-Rebaja triglicéridos altos

-Antioxidantes

-Depurativas

Tomado de: Thomas nekhentain

Recetario Pan Rebelde

Tabule

Ingredientes:

Quinoa	Cebolla
Salsa de tomate (casera)	Pimentón
Pepino	Nueces
Ajonjolí	Limón
Cilantro	

Preparación:

La quinua se deja marinar en salsa de tomate casera, a está se le añade cebolla picada, pimentón en daditos, pepino, nueces pasas, ajonjolí, cilantro, linaza y zumo de limón.

Nota: Esta ensalada se puede elaborar a base de cuscús.

Tomado de: Adrian Garbay

Quinoa:
(Minerales)

-Fibra

-Potasio

-Magnesio

-calcio

-Fosforo

-Hierro

-Zinc

(Vitaminas)

-Complejo B

-Vitamina E
con función
antioxidante

Recetario Pan Rebelde

Tortas De Lentejas

Ingredientes:

250 gramos de lentejas

Plátano

Preparación:

La torta de lentejas; se remojan las lentejas en una taza de agua durante 14 horas, pasado este tiempo estarán listas ya que se habrán ablandado, posterior se colara las lentejas para desechar el agua.

Las lentejas se cocinan para obtener una textura solida y maleable, esta textura se definirá con plátano, este se deberá de pitar y posteriormente a macerar, por lo tanto ambas texturas formaran una masa, de la cual se realizara las tortas de lentejas.

Tomado de: Yury Yarlay Urrego

Lentejas:

-Fibra

-Vitamina del grupo B, como la B2, B3, B6, B9 (ácido fólico) las cuales participan en la formación de glóbulos rojos, células y hormonas

- Hidratos de carbono (Energía)

Recetario Pan Rebelde

Torta de verduras

Ingredientes

Mazorca

Pimentón

Espinaca

Cebolla

Zanahoria

albahaca

Ajo

Huevo

1 Taza De Harina De Maíz

Preparación:

Se desgrana la mazorca, para su posterior cocción; el pimentón, espinaca (Cortar en trozos delgados) albahaca, zanahoria, cebolla se deben de cortar en trozos pequeños, se añade el huevo y la taza de harina de maíz.

La mezcla se hornea.

Tomado de: María Inés Amesquita

Recetario Pan Rebelde

Batido de Yuca

Ingredientes:

Canela

Anís estrellado

Clavos (pequeño)

Yuca

Preparación:

El batido de yuca se elabora a base de un melado, este se realiza con canela, clavos y anís estrellado.

Se retira la cascara de la yuca y se cocina en pequeños trozos, esta es cocinada en el melado anteriormente elaborado.

Tomado de: María Inés Amesquita

Recetario Pan Rebelde

Arroz Con Verduras

Ingredientes:

Habichuela

Cebolla

Zanahoria

Pimentón

Tomate

Aceite de Cascara de Oliva

Azúcar

Cúrcuma

Semillas de Quinoa

Preparación:

Arroz con verduras, se elabora con el arroz blanco habitual sin embargo el aceite es de cascara de oliva.

En un recipiente aparte se cocina la verdura: habichuela, zanahoria, tomate, cebolla y pimentón, a esta cocción se le agrega azúcar ya que favorece la conservación de color en las verduras y cúrcuma.

Por último a la cocción se le añade al arroz blanco y semillas de quinoa.

Tomado de: Madre de Rubén

Recetario Pan Rebelde

Arroz Consentido:

Ingredientes:

Arroz	Zanahoria
Apio	Aceite de ajonjolí
Mantequilla	Perejil
Cilantro	

Preparación:

El arroz consentido, esta se elabora a base del arroz blanco habitual.

En un recipiente aparte se realiza un sofrito, el cual lleva: apio, zanahoria, pimentón, a este picadillo se le añade ajonjolí y mantequilla, luego se le agrega perejil y cilantro (este previamente cortado).

Posteriormente se le agrega a este sofrito el arroz blanco.

Tomado de: Rosa Bel Pineda

Apanado de brócoli, berenjena y coliflor

Ingredientes:

Brócoli	Berenjena
Coliflor	sagú
Pimienta negra	Especias
Sal	Agua de Quinoa
Aceite de Girasol	

Preparación:

Las berenjenas se cortan en capas delgadas, posterior se desangra, y se dejan en agua caliente.

El brócoli y la coliflor se hacen al vapor

La harina de apanar es del rizoma de sagú, se e agrega pimienta negra, especias y sal.

Cada ingrediente (berenjena, brócoli y coliflor) se engrasa en la harina de sagú.

Nota: Para sofreír los ingredientes, preferiblemente se hace en aceite de girasol

Sagú:

-27 % de almidón

-Grasas

-Azucares

Recetario Pan Rebelde

Spaghetti Multicolor

Ingredientes:

Pasta	Cebolla cabezona
Ajo	Tomate
Pringamoza	Zanahoria
Condimento	Salson Salentino

Preparación:

En un recipiente se pone una porción de agua con cuatros dientes de ajo, esta facilitara la cocción blanda de los espaguetis

En un recipiente aparte se agrega cebolla picada, tomate, zanahoria, condimento y Salson salentino, por último se agrega pringamoza (esta se debe pasar por agua caliente por varios minutos)

Tomado de: Claudia Villamil

Recetario Pan Rebelde

Cebiche de cidra

Ingredientes:

Cidra

Vinagre casero

Preparación:

La cidra se elabora en técnica juliana.

A esta se le agrega vinagre casero o de mata.

(Esta mata es un hongo, la cual se alimenta de agua de panela fría)

Tomado de: Antonio Arbeláez

Recetario Pan Rebelde

Natilla de bore

Ingredientes:

Yacón	Panela
Vinagre de mata	Clavos
Canela	Leche
Harina de Maíz	

Es preciso decir que la planta del bore debe de quedar libre del colorante rosado ya que este es de naturaleza toxica (Acido oxálico), por tanto se lava a mano, este lavado se repite por tres veces, el agua del lavado se le agrega vinagre de mata; el bore se deja durante 24 horas hasta obtener una agua trasparente.

En un recipiente aparte se agrega panela, clavos y canela

Para la natilla, lo que hice fue cocinarla con dulce con panela con clavos y canela.... libra y media luego la puse en licuadora... antes a la estufa pulse bolsa de leche y un poco de canela y después licuo y le agrega harina de maíz cuatro cucharadas se licua y apenas el agua este hirviendo lo mismo que cualquier natilla luego pasa y coco

Tomado de: Della

Recetario Pan Rebelde

Huevos Perico con Cidra

Ingredientes:

Cidra	Tomate
Cebolla de huevo	Cebolla larga
Salson salentino	Pimienta
Cúrcuma	Huevo

Preparación:

La cidra se pica en daditos, posterior a su forma, se ponen al vapor.

En un recipiente aparte se realiza un ahogado, el cual es a base de cebolla de huevo, tomate, cebolla larga, salson salentino, pimienta y cúrcuma.

Este ahogado se le agrega los huevos, es preciso esperar hasta que se seque el liquido del ahogado.

Tomado de: Alejandra María Torres Ciro

Recetario Pan Rebelde

Chips De Ñame

Ingredientes:

Ñame	Sal
Limón	Aceite

Preparación:

Se retira la cascara del ñame para su posterior forma, es decir en rodajas delgadas, es común que el sabor del ñame sea amargo, por ello es recomendable agregarle limón y sal.

Tomado de: María Alejandra torres Ciro

Ñame:

-Alimento bajo en calorías

-Rico en carbohidratos

-Vitamina A y c, vitaminas del grupo B6

Minerales

-Magnesio

-Potasio

-fosforo

-Cobre

-Hierro

Arequipe de Guadua

Ingredientes:

Retoño de guadua (30 cm)	Leche
Canela	Sagú
Salson salentino	

Preparación:

se retira la cascara del retoño de la guadua, este se desagua durante tres días.

Al tercer día se cocina la guadua.

En un recipiente aparte se añade leche y canela, posteriormente se le agrega la guadua, (esta previamente es licuada y colada) por último se encima a la mezcla sagú, ya que este logra espesar la mezcla

Retoño de
la guadua

-Benéfica
en fibra

Tomado de: María Alejandra torres Ciro

Recetario Pan Rebelde

Papas Quimbaya

Ingredientes:

Mantequilla

Aceite de oliva

Perejil

Queso parmesano

Cilantro

Papa criolla

Leche

Se derrite la mantequilla junto al aceite de oliva u otro, se agrega perejil y cilantro cortado en pequeños pedazos, posteriormente se agrega las papas criollas.

Luego se agrega leche y queso parmesano.

Su cocción oscila entre 10 a 20 minutos.

Papa criolla

-Hierro

-Vitamina C

-Vitaminas B1, B3 Y B6

- Minerales:

-potasio

-Fosforo

-Magnesio

-Folato

Tomado de: Irene Duarte

Recetario Pan Rebelde

Compota**Ingredientes:**

Guineo	auyama
Panela	Banano
Guayaba	

Se procede a cocinar guineo (rayado) panela, banano, guayaba, posterior a la cocción de estos se licuan

Nota: No colar los ingredientes.

Tomado de: Laura Rivero.

Guayaba:

-Vitaminas del grupo B

-Antioxidante

-Vitamina C

-Fibra

Guineo:

-Vitaminas C,B y E

Minerales:

-Potasio

-Magnesio.

-Hierro

Hidratos de Carbono

Recetario Pan Rebelde

Chancarina de Maíz

Ingredientes:

Maíz amarillo

Diente de caballo

Azúcar

Se Procede a tostar el maíz amarillo, de 10 a 15 minutos, para endulzar el maíz se utiliza el azúcar no obstante se usa la estevia y el orozuz.

Tomado de: Hugo león

Epígrafe "reconocer lo ancestral de la receta
y su valor como comunidad"

Maíz amarillo:

-Aporta 265
calorías

-Hidratos de
carbono

-Proteínas

-Grasas

-fibra

-Vitaminas: B1, B3
y A

-Minerales:

-Fosforo

-Potasio

-hierro

-Zinc

-Manganeso

Recetario Pan Rebelde

Sorgo

Ingredientes

Sorgo

Preparación:

Se procede a cocer el cereal (sorgo), se desecha el agua de este primer hervor, luego se cocina sin sal

Nota: Este cereal sustituye el arroz y la quinua.

Tomado de:

Sorgo:

-Antioxidante

-Vitamina C

-Vitamina E

Minerales:

-Calcio

-Fosforo

-Zinc

-Hierro

-Fibra

Recetario Pan Rebelde

Dieta Jaramillo

Alimento Cantidad Hortaliza verde Habichuela Espinaca
1 hoja Acelga 1 hoja Hortaliza Zanahoria 1 pequeña
Ahuyama 1 cucharada Cereal Arroz integral 1
cucharada Maíz 1 cucharada Cebada 1 cucharada
Avena 1 cucharada Leguminosa Fríjol 1 cucharada
Lenteja 1 cucharada Garbanzo 1 cucharada Arveja 1
cucharada Soya 1 cucharada Tubérculos Papa blanca
1/2 papa amarilla 1 Proteínas Res magra Pollo Hígado
Curí Conejo Pescado 1 clara de huevo Preparación -
Lavar, pelar y picar los alimentos y luego cocinarlos.

- Licuar o macerarlos.

- No agregar sal, aceite, azúcar o condimentos.



Tomado de: El tiempo.

3,8 gramos de
grasa.

1,5 gramos de
proteínas (solo 0,7%
asimilable).

1 miligramo de
vitamina C.

152 unidades de
vitamina A.

Cero fibras.

0,01 miligramos de
hierro.

Cero vitamina E.

Cero vitaminas D.

Cero manganesos.

Leche de vaca 90%
de agua.

3,8% de grasa.

3,0% de proteínas.

Cero fibra.

10 milésimas de
miligramo de hierro.

Bajo contenido de
vitaminas y
minerales.

Bibliografía:

Web grafía:

Bonanno, A. (2003) *la globalización agro alimentaria: sus características y perspectivas futuras*. Revista sociologías. Porto Alegre

En : <http://www.scielo.br/pdf/soc/n10/18719.pdf> Revista Sociológica

Vergara, C.L.(2011) *Globalización, tierra, resistencia y autonomía: el EZLN y el MST*. México: Revista mexicana de sociología. En:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032011000300001

Colombia humana (2017)

<https://www.youtube.com/watch?v=5CZdirbTJzM>

Recetario Pan Rebelde