

Recetas de Plátano

COMER ES UN ACTO POLÍTICO



Fundación Educar de Ida y Vuelta
Iniciativa Pan Rebelde





FACEBOOK

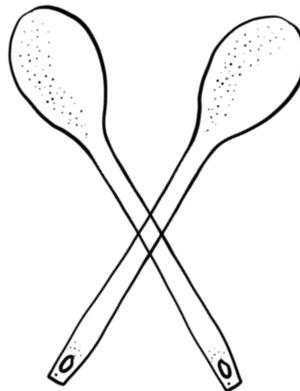
@PanRebelde

INSTAGRAM

@panrebeldeoficial

CORREO

somospanrebelde@gmail.com



PRESENTACIÓN

El presente recetario es creado con los insumos de diferentes “encuentros de Pan Rebelde” —un ejercicio de re-existencia alimentaria nacido en el departamento del Quindío— realizados de manera bimestral e itinerante, es decir, en lugares distintos del territorio quindiano. Asimismo, con insumos de algunos “encuentros de Pan Rebelde Universitario”, que se realizan de manera semestral por parte de distintos grupos de Trabajo Social y otros programas de la Universidad del Quindío. Cabe recalcar que durante el presente periodo de la pandemia de COVID-19, dichos encuentros se han realizado de manera virtual.

Este recetario tiene como propósito difundir los saberes y experiencias culinarias compartidas en los distintos “encuentros de Pan Rebelde”, en donde los ingredientes principales son los frutos tradicionales del territorio. Ahora bien, es importante anotar que, aunque varias recetas no tienen los datos precisos de cantidades están incluidas en este documento, pues queremos resaltar el carácter genuino de las mismas, teniendo en cuenta que la gente las realiza ‘a ojo’ y de forma creativa. De la misma manera, señalar que la mayor parte de las recetas tienen el nombre de la o las personas que las prepararon, pero algunas, por diferentes motivos, no lo tienen. Sin embargo, nos hemos permitido incluirlas en la presente publicación, dado que todos los participantes en los encuentros de Pan Rebelde han manifestado verbalmente la disponibilidad para que sus elaboraciones culinarias sean incluidas en nuestros recetarios.

Pan Rebelde surge en diciembre de 2014, es ante todo un ejercicio local de

re-existencia alimentaria frente a las estrategias de empresas nacionales y transnacionales que han impuesto hábitos de consumo de productos comestibles ultraprocesados que nos enferman con patologías como cáncer, hipertensión, diabetes y obesidad y que, cada vez más, debilitan nuestra identidad cultural y nuestra conexión con el territorio. Reconocemos e intentamos responder a la persistencia de distorsiones culturales que impiden que la herencia culinaria que debimos recibir de nuestros abuelos llegue, con la potencia suficiente, a las actuales generaciones.

Se trata de una iniciativa autosustentable y, por tanto, independiente que representa un novedoso espacio horizontal de encuentro y diálogo de saberes con personas de variadas procedencias socioeconómicas, edades, filiaciones políticas o religiosas. Hemos descubierto en nuestras dinámicas culinarias con identidad territorial, que es más lo que nos une que lo que nos separa, que comer es un acto político en sentido amplio, que la convergencia de distintos puntos de vista nos permite hacer lecturas críticas y propositivas de la realidad para ‘no tragar entero’ y que la acción colectiva es mucho más potente que la individual. Así, al individualismo contraponemos el compartir de elaboraciones culinarias, semillas, experiencias, saberes y afectos.

Finalmente, es importante anotar que en el presente recetario se encuentran 36 recetas en donde el ingrediente principal es el plátano, además de algunos recuadros con píldoras informativas y datos curiosos sobre este alimento e información sobre buenas y malas prácticas en la alimentación.

ABORRAJADOS

Receta 1

Preparado por: Eloisa Garcia.

Sabías que...

El plátano es originario del sudeste de Asia y desde sus orígenes inicia un largo camino hacia todas las regiones tropicales y subtropicales del mundo (Villamil, 2020).

Ingredientes

4 plátanos guayabo maduros
½ de queso
1 barra de bocadillo
1 libra de harina de guandú y quinua
2 huevos
1 taza de leche.

Preparación

Se hacen tajadas con los plátanos guayabos maduros, se fritan en aceite caliente. Al estar se secan y se dejan enfriar.

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

Después, sobre la tajada de plátano se colocan las tajadas de bocadillo y queso y encima otra tajada de plátano, luego se sumerge en la salsa hecha con anterioridad, se saca con cuidado con una cuchara para sofreírla en aceite caliente.

Sabías que...

Existen productos ultraprocesados, los cuales son comestibles que producen diversas enfermedades, son de bajo valor nutricional y contienen altas cantidades de azúcares (sacarosa, azúcar invertido, jarabe de maíz, jarabe de manzana), grasas (oleína de palma, canola, margarina hidrogenada), sal (glutamato monosódico y sales de nitrito) y aditivos. (Claudia Villamil, nutricionista y Custodia de semillas, comunicación personal, 28 de febrero, 2021).

Receta 2

Preparado por: Alejandra Garzón.

Sabías que...

El plátano llegó a las Islas Canarias de España y desde allí fue llevado a América en 1516, pero algunos documentos hablan de la existencia del fruto en este continente desde muchísimo antes (Villamil, 2020, 52:30).

Ingredientes

1 huevo
1 plátano maduro
aceite
queso criollo, campesino o crema
bocadillo
½ taza de harina de trigo
½ taza de agua
1 pizquita de sal

Preparación

Vertemos el huevo y la media taza de harina de trigo en una vasija de nuestra elección para allí hacer la mezcla. Después, esta mezcla se bate hasta que quede con una consistencia homogénea, como se muestra en la imagen.

Después de haber cortado el plátano en tajadas, estos se ponen a fritar.

Cuando las tajadas estén listas, con la ayuda de una piedra o algún objeto pesado que tengamos en casa, aplastamos las tajadas un poco para que queden más grandes y planas.

Cortamos el queso y los bocadillos, los agregamos a la superficie del plátano. Después encima de ellos se pone otra tajada.

Forjamos un poco los orificios que quedan en las tajadas con nuestras manos para que así a la hora de fritar ni el queso ni el bocadillo se vayan a salir.

Después en la mezcla de harina y huevo que ya habíamos preparado, pasamos las tajadas que ya tienen el queso y el bocadillo por dentro. Tratamos de cubrir estos totalmente con la mezcla.

Los ponemos a fritar en un sartén. Y, por último, esperamos más o menos 5 minutos hasta que ya tengan esta consistencia.



Sabías que...

Los “Petroalimentos” son aquellos que gastan en su producción y distribución mucha más energía de la que aportan al ser ingeridos, contribuyendo así de una forma grave al cambio climático y al agotamiento de los recursos energéticos (López, 2015).

Reseta 3

Preparado por: Laura Valentina Salinas Puentes.

Ingredientes

plátanos muy maduros
bocadillo
queso que se derrita
harina
huevo

Preparación

Paso 1. Se deben pelar los plátanos y cortarlos en 3 o 4 pedazos, (esta cantidad dependerá del tamaño de los plátanos), luego de tener los pedazos estos se echan en aceite caliente para freírlos.

Paso 2. Se debe preparar una masa homogénea con la harina y el huevo añadiéndole agua hasta tener una textura media.

Paso 3. Se sacan los plátanos del aceite y sobre una bolsa se machacan buscando que queden como una tajada plana.

Paso 4. Una vez que todos los pedazos de plátano estén planos, se procede a poner sobre una tajada bocadillo y queso, luego de hacer esto se pone otra tajada de plátano sobre la anterior, se hace presión en sus bordes para que cierre.

Paso 5. Una vez cerrado nuestro aborrajado se coloca en la masa preparada y se cubre con esta, para volver a freírlo.

¡Sacamos del aceite, y ya tenemos nuestro aborrajado listo!

Sabías que...

Puedes ser un consumidor responsable eligiendo productos y servicios no sólo con base a su calidad y precio, sino también por su impacto ambiental y social.

¿Ya lo habías pensado?

EMPANADAS

Receta 1. Empanada de plátano maduro

Preparado por: Rubén Darío Pardo Santamaría.

Ten en cuenta que...

Hoy es un buen momento para comenzar una huerta casera, empezar a producir tus alimentos y cambiar hábitos nocivos de consumo.

¡Anímate!

Ingredientes

millo
ajonjolí
queso

Preparación

El plátano maduro se pela y se hacen las empanadas, se rellenan con queso y se sofríen.

Receta 2. Empanadas de plátano verde

Preparación

Se pone a cocinar en agua el plátano verde aliñado. Una vez hierve se muele y se amasa dándole la forma de empanadas. Se rellena con huevos tibios, acelga, calabacín, zucchini, apio, cebolla, tomate y Maggie hecho en casa, todo picado, y se sofríen.

Ingredientes

plátano verde
agua
huevos
acelga
calabacín
pepino zucchini
apio
cebolla
tomate
Maggie casero

Receta 3. Empanadas de plátano con carne

Preparado por: Juan Andrés González Higueta.

Ingredientes

tres plátanos verdes
1 cebolla
1 tomate
ajo
carne o pollo
aceite

Preparación

Cortar el tomate, ajo y cebolla para el relleno de la empanada. Poner a cocinar la carne de elección un rato antes para que se ponga suave.

En un sartén poner un poco de aceite, añadir la cebolla, dejar un minuto para que suelte sabor, después agregar el ajo y el tomate; cocinar otro minuto. Al tener la carne cocinada, desmecharla y la agregarla al guiso. Adicionar un poco de agua y dejar que se reduzca.

Luego pelar los plátanos con mucho cuidado y ponerlos en agua, cocinar por 10 minutos aproximadamente. Cuando los plátanos estén cocinados rallarlos. Después hacer la masa, amasar los plátanos y aplanar la masa. Luego vamos poner el relleno de la empanada y con un molde la cerramos y le damos forma.

Ahora ponemos aceite a calentar en un sartén para poner nuestras empanadas, cuando esté lo suficientemente caliente ponemos las empanadas y quedan listas para comer.



Receta 4: Empanadas hawaianas

Preparada por: *Gloria Andrea Castaño.*

Ingredientes para la masa:

3 plátanos maduros grandes
6 tazas de agua
sal al gusto
1 huevo
¼ taza de harina de trigo.
1 taza de queso rallado de tu
preferencia
2-3 tazas de aceite vegetal para freír

Sabías que...

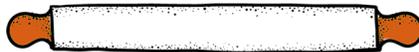
Sabías que el plátano... Es rico en vitaminas A, B6, C y D, dando beneficios especialmente a los huesos y músculos del cuerpo humano. Ayuda a la retención de calcio, nitrógeno y fósforo en el cuerpo, los cuales contribuyen en la reconstrucción de tejidos (Blasco y Gómez, 2014).

Preparación de la masa:

Lavar y cortar los plátanos a la mitad. Hervir con cáscara a fuego medio en una olla grande con las 6 tazas de agua y sal al gusto, hasta que estén completamente cocidos y blandos (aproximadamente 7 minutos).

Pelar y majar con un tenedor hasta obtener un puré; deja enfriar. Agregar el huevo y la harina y mezclar muy bien hasta que quede una masa homogénea.

Formar bolitas con la masa (de aproximadamente 50 gramos) Refrigerar las bolitas en la nevera alrededor de 20 minutos.



Ingredientes para el relleno:

3 lonjas de jamón
1 piña pequeña
3 cucharadas de panela granulada
1 limón pequeño
5 tazas de agua

Preparación del relleno:

Para calar, pelar y cortar la piña en cuadritos pequeños y cocinar con el agua, el azúcar y el zumo de limón hasta que esté caramelizada y de color amarillo.

Cortar el jamón; rallar el queso. Limpiar una bolsa plástica que sirve para dar forma a las empanadas. Poner una bolita en la mitad de la bolsa y aplastar hasta que quede del grosor deseado. Agregar el queso, el jamón y la piña calada. Cerrar la empanada y freír por ambos lados hasta dorar, sin dejarlas quemar.

Sabías que...

En el plátano todo se puede aprovechar: el fruto maduro es un alimento completo; el fruto verde, cocido o frito y diversamente preparado es agradable. Del plátano sin madurar se extrae la BANANINIA o MUSARINA, fécula que se recomienda como alimento para los niños, ancianos y convalecientes.

De los plátanos pueden obtenerse además otros productos: vino, aguardiente y vinagre. Las fibras de los pecíolos son textiles y pueden servir también para la fabricación del papel; el jugo contenido en ellas sirve para teñir de negro (Martín, 1943). Además, la bellota o flor del plátano también se puede consumir en diferentes preparaciones culinarias y tiene grandes propiedades nutricionales.

PLÁTANOS CALADOS

Receta 1

Sabías que...

El gusto por las frutas y verduras se adquiere. Se necesita probar de 15 a 20 veces para lograr la aceptación de un nuevo sabor. ¡Inténtalo! (Centro de Investigación en Nutrición y Salud - CINyS, INSP, 2020).

Ya te diste cuenta de que...

No todo lo que nos llevamos a la boca es alimento.

¡Pilas con eso!

Ingredientes

½ de panela
1 litro de agua (5 tazas)
1 cucharada de canela
½ cucharadita de jengibre
1 cucharada de clavos
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. Cocinar hasta que el melado quede bien espeso y los plátanos cocidos.

Receta 2

Preparada por: Camilo López y Carolina Jiménez.

Ingredientes

plátano maduro
panela
canela

Preparación

Se pican los plátanos maduros o sobre maduros, se ponen a cocinar con la panela, se agrega canela y se dejan hasta que calen.

TORTILLAS DE PLÁTANO MADURO

Receta 1

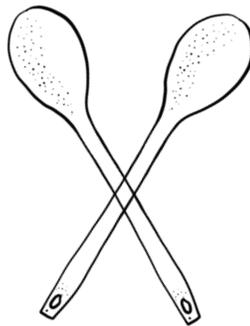
Ingredientes

plátano maduro (cáscara de color oscura) 70%
harina integral 30%
hojuelas

Preparación

La receta está compuesta un 70% de plátano maduro, este 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 sofríe la masa en forma de tortilla.



Ten cuidado con...

Dar a tus hijos productos ultraprocesados como las fórmulas infantiles, bebidas azucaradas, bebidas achocolatadas, cereales azucarados para el desayuno, productos de paquete para merienda, entre otros... pueden generar enfermedades como desnutrición, diabetes, exceso de peso, hipertensión, entre muchas otras (Claudia Villamil, nutricionista y Custodia de semillas, comunicación personal, febrero 28, 2021).

Receta 2

*Preparada por: Sandra Liliana y
José Enrique desde Armenia.*

Sabías que...

A los 36 meses un bebé puede reconocer el logo de 100 empresas, a los 10 años el de 400 y a los 12 años habrá visto más de 40 mil comerciales (Gómez, 2020, 1:22) que lo llevan a presionar a sus padres para que adquieran productos que no son saludables (Abramovitz, 2020).

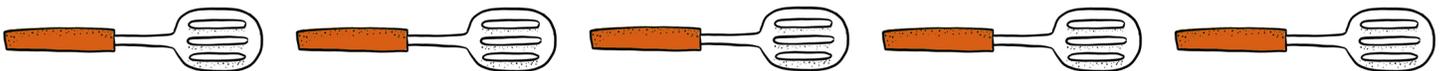
¡Razona con tus hijos sobre la alimentación y no te dejes presionar!

Ingredientes

plátano maduro
ajonjolí
4 huevos
quinua

Preparación

Se frita el plátano maduro en cuadritos, luego se baten 4 huevos. Adicionar quinua y ajonjolí, se agregan los plátanos fritos. Todo lo anterior se mezcla bien y se echa al sartén que debe ser antiadherente y por último se va volteando hasta que esté.



TORTAS

Receta 1. Torta de avena, plátano y queso

Preparada por: Ana Milena Garcia.

Ingredientes

avena en hojuelas
plátano maduro
4 huevos
mantequilla

Sabías que...

Al consumir alimentos naturales y tradicionales cuidas tu salud y contribuyes a la preservación de la cultura gastronómica saludable.

Preparación

A la avena en hojuelas, se le agrega plátano maduro en tajadas delgadas. Agregan 4 huevos batidos y poner todo en una sartén con mantequilla a fuego lento.

Receta 2. Torta de plátano con chocolate

Ingredientes

4-5 plátanos maduros
1 huevo
chocolate
aceite
agua

Preparación

El plátano maduro se licua con un huevo. Aparte poner a derretir el chocolate. Agregar harina y $\frac{1}{4}$ de agua, se revuelve todo. Por último, agregar 2-3 cucharadas de aceite y mezclar. Poner al horno.

Receta 3. Torta de plátano maduro, queso y bocadillo

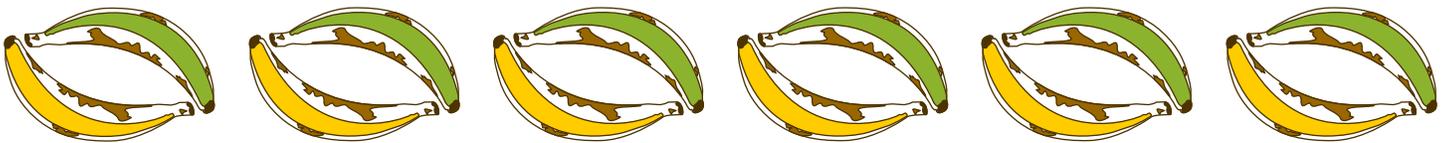
Preparada por: Luz Elena Garzón y Martha Garzón.

Ingredientes

4 plátanos maduros
1/4 cuarto de queso campesino
4 bocadillos
4 huevos
canela
azúcar

Preparación

Se pelan los plátanos maduros y se sofríen. La mitad del queso se parte en cuadros y la otra se ralla. Mezclar los huevos, el queso rallado y media cucharada de canela y azúcar. Poner en molde una placa de plátano, una de queso, una de bocadillo, hasta que se llene. Adicionar la mezcla de huevo, queso, canela y azúcar, llevar al horno por 15 minutos o un sartén en la estufa.



Sabías que...

Comer con lentitud es bueno para controlar el peso, porque de ese modo el estómago tiene tiempo de indicarle al cerebro que está lleno. El cerebro tarda quince minutos en recibir la señal de que has comido demasiado y, si comes con excesiva rapidez, la señal llega demasiado tarde (Honoré, 2004).

¡A comer más lento!

Receta 4. Torta de plátano guayabo

Ingredientes

8 plátanos maduros
nuez moscada molida
1 libra de queso criollo
esencia de banano
1 libra de harina
½ de mantequilla
6 huevos
polvo de hornear

Preparación

Se cocinan los plátanos maduros con cáscara en agua hirviendo aproximadamente 20 minutos. Cuando estén blandos se pueden retirar del agua, quitarles la cáscara.

Se amasan los plátanos y se le agregan los demás ingredientes (nuez moscada, la harina, mantequilla y polvo de hornear y los huevos).

La mezcla se pasa al recipiente que funcionará como molde, llenarlo solo con la mitad de la mezcla.

Se parte el queso y el bocadillo en tiras para agregarlas a la masa. Con el sobrante de la masa se cubre el queso y el bocadillo creando una capa superior en la torta.

La mezcla se pone en el horno por 45 minutos.

Después de los 45 minutos se retira la torta y estará lista para ser servida.

Retos inmediatos

Abre tu nevera ¿crees que todo lo que está allí es benéfico para la salud de tu familia?

Receta 5. Torta de plátano popocho

*Preparada por: Johnny Arias,
Luisa Martínez y Adriana Santiago*

Ingredientes

3 plátanos maduros
2 bocadillos pequeños
2 huevos
4 cucharadas de mantequilla
leche
1 cucharadita polvo de hornear
4 cucharadas harina de trigo
½ libra queso mozzarella
50 gramos queso salado

Preparación

Precalentar el horno a 175 °C. Desmenuzar los plátanos y el bocadillo. Agregar los demás ingredientes, mantequilla, harina de trigo, leche y el polvo de hornear. Se revuelve hasta que queden bien integrados.

Verter la mezcla en un recipiente y agregar la mitad del queso mozzarella y el queso costeño. Enmantequillar y enharinar un molde refractario. Retirar el exceso de harina. Adicionar la mezcla.

Poner el queso mozzarella restante para gratinar. Llevar al horno por 40 – 45 min.

Sabías que...

Las bolsas plásticas al no ser biodegradables, tardan entre 150 a 600 años en descomponerse (Cahuaya, 2017). Además, son vertidas en el océano cada año afectando a aves, mamíferos marinos y tortugas marinas.

¡Carga tu canasto o bolsa de tela!

Receta 6. Torta de plátano con bocadillo

Preparada por: Karen Atehortúa Ramos.

Ingredientes

1 lb de harina
¼ de mantequilla en barra
5 huevos
2 tazas de plátano maduro
1 taza de leche
azúcar al gusto
bocadillo al gusto
queso al gusto

Retos inmediatos

No comas más...come mejor.

Preparación

Se empieza licuando tres o cuatro plátanos (dependiendo del tamaño) con una taza de leche. Al líquido resultante se le adiciona una libra de harina, cinco huevos, azúcar al gusto, ¼ de mantequilla derretida y se empieza a batir hasta que la masa esté homogénea. Al terminar, se engrasa con mantequilla y se enharina el molde que se utilizará para la torta. Cuando ya esté engrasado y enharinado se vuelca la mezcla en el molde y se lleva al horno durante 45 minutos a 200°.

Opcional. Después que la mezcla está en el molde se le puede agregar bocadillo y queso a gusto.

Sabías que...

Según expertos después de que los niños y niñas consumen algunos productos ultraprocesados constantemente, se vuelven más hiperactivos, les falta concentración, duermen mal y bajan el rendimiento académico. Esto se debe a los aditivos químicos que les agregan a estos productos como colorantes, acentuadores de sabor y conservantes.

¡Pilas con eso!

Receta 7. Torta de plátano

Preparada por: Carlos Andrés Sánchez.

Sabías que...

La leche materna tiene los componentes ideales para nutrir a tu bebé y protegerlo de enfermedades (Centro de Investigación en Nutrición y Salud-CINyS, INSP, 2020).

Ingredientes

3 plátanos maduros
1 taza harina de trigo
1 taza leche
1 ½ cda. de polvo de hornear
100 gramos mantequilla (La Fina)
2 huevos
un poco de sal
4 cucharadas de azúcar

Preparación

Para comenzar hacer nuestra torta colocar los plátanos en un recipiente bastante profundo, amasarlos hasta que quede como una pasta o puré.

Luego, verter la taza de harina y mezclar. Después, a la mezcla anterior, adicionar los huevos junto con la mantequilla y el polvo de hornear

Mezclar muy bien hasta integrar todos los ingredientes. Después de tener esta mezcla, agregar el azúcar hasta que quede un poco dulce la masa.

Colocar la torta de plátano en el horno precalentado a 180 °C durante unos 15 o 20 minutos aproximadamente. En caso de no tener horno, se puede hacer con un sartén de teflón con mantequilla en todo su alrededor y fondo, revestir la mezcla y poner la tapa del sartén y esperar aproximadamente 8 minutos y voltear. Puede comprobar que la torta está lista clavando un cuchillo o palillo en el centro hasta que salga limpio.

PATACONES

Receta 1. Patacones a la Norberto

Preparada por: Norberto Marin

Ingredientes

Plátanos verdes
aceite
sal

Sabías que...

Con cada vaso de agua simple que consumes estarás más saludable y feliz. Recuerda que tomar agua es lo ideal para un cuerpo y mente saludable, pues al fin y al cabo nuestro organismo está compuesto mayormente de agua.

Preparación

Se pelan y parten los plátanos, se ponen a freír. Cuando estén a punto se sacan y aplastan; se vuelven a fritar. Encima poner un poco de sal.

Receta 2. Patacón de plátano popocho

Preparada por: Juan Carlos Tafur, Andrés Fernando Villanueva y Sidney Dahiana Rojas Ramos.

Ingredientes

plátano popocho
bocadillo
queso
salchicha

Preparación

Los plátanos se ponen a freír en aceite precalentado alrededor de 3 a 5 minutos. Luego se retiran y se le da la forma de patacón (aplanado). Finalmente, se le ponen encima los demás ingredientes, ya sea queso y salchicha o queso y bocadillo. Se meten al horno por 3 minutos.

Receta 3. Patacón con hogao y verduras

Preparada por: Luisa Fernanda Lara.

Sabías que...

Es importante consumir los alimentos en un lugar tranquilo, sin presión por el tiempo. Evitar distractores como el televisor o los celulares para una mejor nutrición (Villamil, 2020a, 45:12).

Ingredientes

1 plátano pintón
verduras de preferencia
1 tomate
1 cebolla
aceite vegetal



Preparación

Quitar la cáscara del plátano y cortarlo en trozos aproximadamente de 5 cm y ponerlos a sofreír hasta que queden precocidos. Posteriormente se aplastan cubriéndolos con una tabla o un trapo húmedo previamente desinfectado.

Luego se realiza el guiso, picar el tomate y la cebolla. Poner a sofreír junto con las verduras que se hayan escogido, en este caso escogimos habichuela, zanahoria, brócoli. Cocinar por 10 a 15 min (si se desea se le puede añadir huevo).

En un recipiente con aceite vegetal caliente, añadir los patacones previamente precocidos y dejar 5 min o cuando se vean de color dorado. Servir en un plato los patacones; adicionarles encima el ahogado con las verduras.

SOPA DE PLÁTANO FRITO CON BANANO

*Preparada por: Eugenio Herrera, Martha Salazar
y Maria Paula Herrera Salazar.*

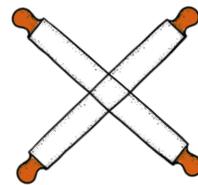
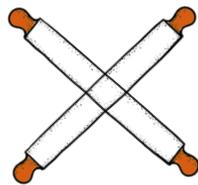
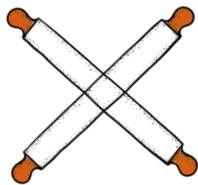
Ingredientes

sustancia de pollo
zanahoria
papa criolla
cebolla
especias
plátano verde
3 huevos
almidón de sagú
banano

Preparación

Se hace un consomé con sustancia de pollo, zanahoria, papa criolla para que espese, ajo, cebolla, especias. Poner a cocinar todo y licuarlo. Aparte se hacen patacones de plátano verde y se sofríen en aceite.

Por otro lado, se baten 3 huevos, una cucharada de almidón de sagú y se sofríe en un poco de aceite en forma de tortilla. Finalmente, cuando la sopa espese se añaden patacones y el huevo en tortilla en pedazos, acompañar con banano.



Te invitamos a...

Compra los alimentos para tu hogar en los mercados campesinos y agroecológicos, de esta manera no solo ayudas a limitar el dominio de los grandes monopolios, sino también tendrás acceso a productos nutritivos de alta calidad.

LASAÑAS

Receta 1

Preparada por: Laura Henao y Sara Truque.

Preparación

Se cortan las tajadas del plátano maduro delgadas y se ponen a freír.

Luego se sofríe la carne en la salsa de tomate echa con tomates frescos y zanahoria hasta que esté lista. Cocinar la pechuga de pollo y luego desmechar.

Poner en la refractaria una capa de las tajadas de plátano, luego una capa de la carne y una de queso, luego otra capa de tajadas de plátano y una de pollo con la salsa bechamel. Por último, una capa más de plátano y los dos quesos.

Meter al horno a 180 oC por 15 o 25 minutos.

Ingredientes

plátano maduro
carne de res
pechuga de pollo
salsa bechamel
salsa de tomate
queso mozzarella
queso parmesano

Sabías que...

Las salchichas, mortadela y jamón tienen demasiada grasa y sales que podrían dañar tu salud, llegando a generar incluso cáncer de estómago. (Centro de Investigación en Nutrición y Salud - CINyS, INSP, 2020).

¡Prefiere carne natural de pollo, cerdo, res o huevo!

SOPA DE PLÁTANO FRITO CON BANANO

*Preparada por: Eugenio Herrera, Martha Salazar
y Maria Paula Herrera Salazar.*

Ingredientes

sustancia de pollo
zanahoria
papa criolla
cebolla
especias
plátano verde
3 huevos
almidón de sagú
banano

Preparación

Se hace un consomé con sustancia de pollo, zanahoria, papa criolla para que espese, ajo, cebolla, especias. Poner a cocinar todo y licuarlo. Aparte se hacen patacones de plátano verde y se sofríen en aceite.

Por otro lado, se baten 3 huevos, una cucharada de almidón de sagú y se sofríen en un poco de aceite en forma de tortilla. Finalmente, cuando la sopa espese se añaden patacones y el huevo en tortilla en pedazos, acompañar con banano.



Te invitamos a...

Compra los alimentos para tu hogar en los mercados campesinos y agroecológicos, de esta manera no solo ayudas a limitar el dominio de los grandes monopolios, sino también tendrás acceso a productos nutritivos de alta calidad.

Receta 2

Preparada por: José David Quiñones Gómez.

Sabías que...

Muchas personas son desordenadas en los horarios de su alimentación y tienden a enfermarse principalmente de su sistema digestivo, ya sea de gastritis, reflujo, inflamaciones de colon o también problemas de trastorno del sueño (Villamil, 2020a, 46:47).

¡Pilás, organiza tu horario!

Ingredientes para tres personas:

3 plátanos maduro
1 libra de carne molida
queso mozzarella tajado
1 pimentón
1 cebolla
1 tomate
1 pizca de sal
½ cucharadita de pimienta en polvo
½ cucharadita de cúrcuma en polvo
ajo al gusto
cilantro picado (opcional)

Preparación

descongelar con anterioridad la carne molida. Se cortan los plátanos maduros en tajadas y se ponen sobre una bandeja. Hornear a 350 °C por 45 minutos hasta que estos queden bien asados.

Aparte, en una sartén se sazona la carne molida con un guiso de tomate, cebolla y pimentón, sal pimienta al gusto, se agrega cúrcuma y el cilantro picado. Reservar.

Cuando están los plátanos asados se sacan del horno y se pone una capa de plátanos asados en una refractaria, a continuación, una capa de carne molida y encima una capa de queso en tajadas. Se pueden hacer las capas dependiendo de la cantidad de ingredientes que se tengan. Hornear por ½ hora o hasta que el queso esté derretido. Se retira del fuego.

SOPA DE PLÁTANO FRITO CON BANANO

*Preparada por: Maria Camila Calle, Dahiana Diaz
y Sofia Ramirez.*

Ingredientes

sustancia de pollo
zanahoria
papa criolla
cebolla
especias
plátano verde
3 huevos
almidón de sagú
banano

Preparación

Rallar los plátanos. Mezclar con la harina, el queso rallado y la sal. Después amasar un poco y formar bolitas, aplastar, rellenar con un cubito de queso y llevar a la nevera por unos 20 minutos. Luego freír en abundante aceite caliente y ¡listo!

Problemas asociados a la alimentación

Malnutrición se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas u otros nutrientes. Aunque el uso habitual del término “malnutrición” no lo incluye, su significado implica en realidad la desnutrición y la sobrealimentación.

Desnutrición es el resultado de una ingesta insuficiente de alimentos y/o proteínas para satisfacer las necesidades de energía alimentaria, una absorción deficiente o un uso biológico deficiente de los nutrientes consumidos. Con frecuencia, genera una pérdida de peso corporal.

Sobrealimentación se refiere a un estado crónico en el que la ingesta de alimentos es superior a las necesidades de energía, lo que conduce a exceso de peso (sobrepeso u obesidad). (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, 2015).

AREPAS DE PLÁTANO CON CEBOLLÍN

Ingredientes

1 racimo plátanos verde
cebollín
mantequilla
harina de maíz

Preparación

Pelar los plátanos, picarlos y dejarlos secar. Luego se muelen y se hacen harina. Se agrega cebollín, mantequilla y un poco harina de maíz. Se fritan.

Sabías que...

Existe un fertilizante natural llamado ´té de plátano` que se puede hacer a base de cáscaras de plátano, el cual aporta potasio a las plantas. Para hacerlo necesitas de 4 a 5 cáscaras de plátano, 4 litros de agua, un envase para almacenarlo y un colador. Primero pones a hervir las cáscaras en un litro de agua, luego la dejas enfriar, la cueles, la diluyes en otros 3 litros de agua y listo. Puedes regar tus plantas con este té dos veces por mes (Agromadel, 2010).

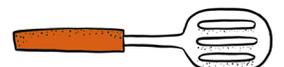
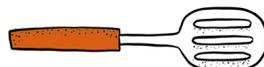
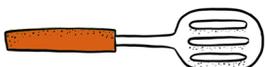
CARNE DE PLÁTANO VERDE

Ingredientes

12 plátanos
cilantro
cebolla
remolacha

Preparación

Los plátanos se pican y se ponen a cocinar a término medio. Se sacan, dejar enfriar; se muelen y se agrega cilantro, cebolla y remolacha. Queda como una masa y se pone a fritar.



NATILLA CON PLÁTANO VERDE

Ingredientes

canela
quinua
polen
maní
miel de abejas
2 kg de plátano verde
1 litro de leche
½ panela y canela

Preparación

Primero se pone a cocinar el plátano media hora y luego se muele. A continuación, se pone a calentar la leche con la canela y la panela. Luego se mezcla con el plátano y se revuelve hasta que quede espeso. Mientras se cocina, con la cáscara de plátano se hace un sorbete con quinua, polen, maní, miel de abejas, y se licuan en leche.

Sabías que...

El agua de la cáscara de plátano maduro sirve para la producción de leche materna (Claudia Villamil, nutricionista y Custodia de semillas, comunicación personal, febrero 28, 2021).

PLÁTANO RELLENO DE DULCE DE TOMATE DE ÁRBOL Y ALMÍBAR DE ROSAS EN MIEL

Preparada por: Mariana Ramirez Gómez.

Ingredientes

3 tomates de árbol
canela y nuez moscada al gusto
miel al gusto
2 plátanos maduros
rosas

Preparación

Cocinar o asar los plátanos. Pelar los tomates y ponerlos en un sartén con un poquito de agua con la canela y la nuez.

Tomar los pétalos de las rosas y añadirles la miel. Cuando los tomates tengan una consistencia homogénea añadir los pétalos. Añadir nuestra mezcla a los plátanos.

Sabías que...

Con la bellota del plátano también se pueden realizar deliciosas recetas culinarias. A continuación, te presento dos de ellas:

TORTA DE BELLOTA DE PLÁTANO

Preparada por: Maria Paula Sabogal Motta.

Ingredientes

bellotas de plátano
limones
mantequilla
cebolla
cilantro

sal
pasta de tomate
huevos
harina de trigo
aceite

Preparación

Primero se reúnen las bellotas de plátano. Se quita la hoja y se obtienen las pequeñas flores blancas que hay en el interior, se hace esto una y otra vez hasta que la bellota quede muy pequeña y hayamos sacado la mayoría de flores. Aparte se exprimen tres limones y se revuelven en un recipiente con agua. Se echan las flores en el recipiente y se repite el procedimiento.

Después de esto se retiran los pistilos de cada flor, luego se cocinan las flores en agua. Se debe cambiar el agua constantemente hasta que la flor pierda el sabor amargo que tiene. Se retiran las colas de las flores, ya que es allí donde más queda el amargo. Una vez las flores limpias, se pican. Se sofríe el resultado en un poco de mantequilla.

Por otro lado, se prepara una salsa con algo de cebolla, cilantro, pimentón, sal y algo de pasta de tomate. Aparte se revuelven huevos a punta de nieve, hasta que queden bien batidos.

Cuando ya estén listas las tres cosas, se revuelven las bellotas de plátano con la salsa y todo esto se revuelve con los huevos. Añadir algo de harina de trigo, se obtiene una especie de masa. Con este resultado se hacen las tortas de bellota de plátano, y se ponen a fritar para obtener el resultado final.

MELADO DE BELLOTA DE PLÁTANO

Sabías que...

Las verduras se deben cocinar máximo 5 minutos, porque ellas van perdiendo por temperatura muchísimos nutrientes ¡Cocínalas menos! o mejor úsalas al vapor, escaldadas, salteadas o crudas (Villamil, 2020).

Ingredientes para tres personas:

800 gramos de panela
3 tazas de agua
clavos y canela al gusto
6 bellotas de plátano
1 plátano verde

Preparación

De la bellota de plátano se sacan las hojas a medida que se extraen las flores que tienen en su interior, las cuales son el producto principal de la preparación.

A cada una de estas flores se les retira el pistilo y se colocan a desangrar en una preparación de un litro de agua, 2 cucharadas de vinagre blanco y el zumo de 3 limones, durante un lapso de 24 horas.

Al terminar el plazo de 24 horas se comienza a calentar a fuego alto el agua con la canela y los clavos para aromatizar la preparación. Cuando el agua alcanza el punto de ebullición se añade la panela.

Para finalizar, las flores y el plátano se cortan en cuadritos. Colocarlos en agua caliente 1 minuto y pasarlos al melado de agua, panela, clavos y canela. Dejar en el fogón durante 3 horas a fuego bajo. Luego se deja reposar y se envasa.

Sabías que...

Recuerda que puedes ayudar a cuidar el planeta reduciendo, reutilizando y reciclando todo lo que más te sea posible.

MARRANITAS DE PLÁTANO

Preparada por: Julián García y Gelen T. Ospina.

Ingredientes

3 plátanos maduro

1 tocinos

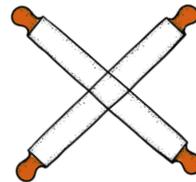
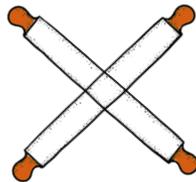
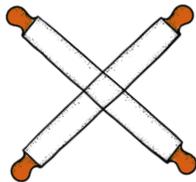
plátano maduro

agua

ajo

cebolla

sal



Preparación

En primer lugar, cortar el tocino en daditos y cocinarlo en una sartén. Hay quien prefiere que se cocine sin nada, con su propia grasa, o quien prefiere freírlo en aceite. En cualquiera de los dos casos tarda unos 20 a 30 minutos en quedar dorado y crujiente.

Cortar el plátano en trozos grandes (en 3 trozos cada plátano está bien) y los cocinarlos en una sartén con aceite a fuego medio. Lo mejor es que queden dorados por fuera, pero crudos por dentro. Retirarlos de la sartén y los ponerlos sobre papel de cocina para que absorban el aceite. Aplastarlos hasta conseguir una masa uniforme.

Aparte en una taza añadir agua, el ajo, la cebolla y un poco de sal y mezclar hasta obtener una masa uniforme. Añadir la mezcla de ajo, cebolla y sal a la masa de plátano aplastado y mezclar hasta obtener una masa uniforme.

Hacer bolas con los chicharrones en medio, envueltos por la masa de plátano preparada anteriormente. Finalmente, cocinar las bolas en una sartén con aceite durante unos 5 a 8 minutos a fuego medio.

PASTELITOS DE MADURO

Preparada por: Selena Grajales Gómez.

Ingredientes

2 maduros
1 taza de harina de trigo
3 huevos
3 salchichas
½ bloquecito de queso
sal y azúcar
mantequilla

Preparación

Esta es una receta familiar que paso de mi abuela a mi madre y de mi madre a mí, una receta del sur de Colombia preparada de una forma muy sencilla para los desayunos y las meriendas.

Rallar los maduros y el queso. Picar las salchichas y freirlas

En un recipiente batir los huevos y la harina hasta que ya no haya grumos. Agregar una cucharadita de sal y otra de azúcar para equilibrar. En un recipiente mezclar todo hasta que quede una masa homogénea y más o menos concisa, que pueda ser tomada en una cuchara sopera.

En una sartén derretir la mantequilla y con la cuchara sopera agarrar un poco de la mezcla, cuando el sartén esté bien caliente colocar la mezcla y esparcirla un poco en forma redonda. Dorar por ambos lados aproximadamente por 1 o 2 minutos.

Servir acompañados de miel o solos.

¡Dato!

Si la mezcla está muy aguada agregar de a poca más harina hasta conseguir una mezcla ni muy dura ni muy blanda.

COLADAS DE PLÁTANO

Receta 1

Ingredientes

plátano
clavos de canela
leche deslactosada

Preparación

Para tener la harina de plátano, este se porciona en tajadas y se deshidrata en el sol para poder molerlo, se le agrega clavos de canela. La colada está hecha en leche deslactosada.

Te sugerimos...

Revisar los ingredientes de cada producto antes de comprarlo, buscando que no tenga sustancias como la tartrazina, azul brillante, glutamato monosódico, amaranto sintético... que son perjudiciales para la salud (Orjuela, 2020).

Receta 2

Preparada por: Luisa Fernanda Rodriguez.

Ingredientes

1 vaso con agua
3 vasos con agua para licuar el
plátano
1 taza de leche (opcional)
¼ panela rallada

1 guayaba dulce madura
½ plátano verde
2 astillas de canela
1 o 2 habichuelas (opcional)
un pedazo de zanahoria (opcional)

Preparación

Pelar la guayaba y partirla en trozos. En una olla colocar 1 vaso grande de agua y la canela, panela, guayaba, habichuelas y zanahoria. Poner a cocinar a fuego lento hasta que hierva. Luego se cuela en un colador que aguante el calor o se deja enfriar y se cuela.

Aparte licuar los 3 vasos con agua y el medio plátano picado en partes pequeñas. Se agrega a la olla de nuevo el agua que colamos y seguidamente se agrega la mezcla del plátano y la leche. Revolver frecuentemente para que no se pegue ni se queme. Estar pendientes del espesor, cuando alcance la consistencia al gusto, retirar del fuego y servir.

Receta 3

Preparada por: Valentina Henao Fonseca.

Ingredientes

3 tazas y media de agua
2 plátanos
1 ½ taza de leche
7 cucharadas de azúcar
2 clavos de canela

Sabías que...

El agua de las verduras puede usarse para regar las plantas en el huerto o jardín. Ya que el agua en la cual los vegetales han sido hervidos contiene minerales y vitaminas (Agromadel, 2020). ¡No la desperdicies!

Preparación

A fuego lento vierte en una olla tres tazas de agua. Luego añadir siete cucharadas de azúcar (o medir al gusto) y clavos de canela al gusto (en este caso empleamos dos). Después poner a hervir toda esta preparación.

Simultáneamente, se pican los plátanos y se licuan junto con taza y media de leche. Cuando el agua, la canela y el azúcar estén hirviendo, se debe verter el licuado hecho anteriormente de la leche con los plátanos.

Es importante empezar a revolver la mezcla, integrándola con una cuchara de palo (preferiblemente). Cuando se note que la mezcla comienza a espesar, se debe bajar el fuego a medio. Tener en cuenta revolver siempre hasta que tome una consistencia más espesa.

ROLLITOS DE PLÁTANO

Ingredientes

queso
plátano maduro

Preparación

Se fritan los plátanos, después se aplanan con una tabla, se ralla el queso y se les pone encima a los patacones. Luego se enrollan con un palillo y se ponen a la plancha.

Sabías que...

La lactancia representa la conexión vital del bebé con su madre y de ese vínculo depende gran parte de su bienestar futuro (Claudia Villamil, nutricionista y Custodia de semillas, comunicación personal, febrero 28, 2021).

VETE PENSANDO

Consideras realmente que los productos que empacas en la lonchera de tus hijos, ¿son realmente alimentos?

¿Sabes qué productos para refrigerio compra tu hijo en la escuela y fuera de casa?

¿Serán realmente alimentos?

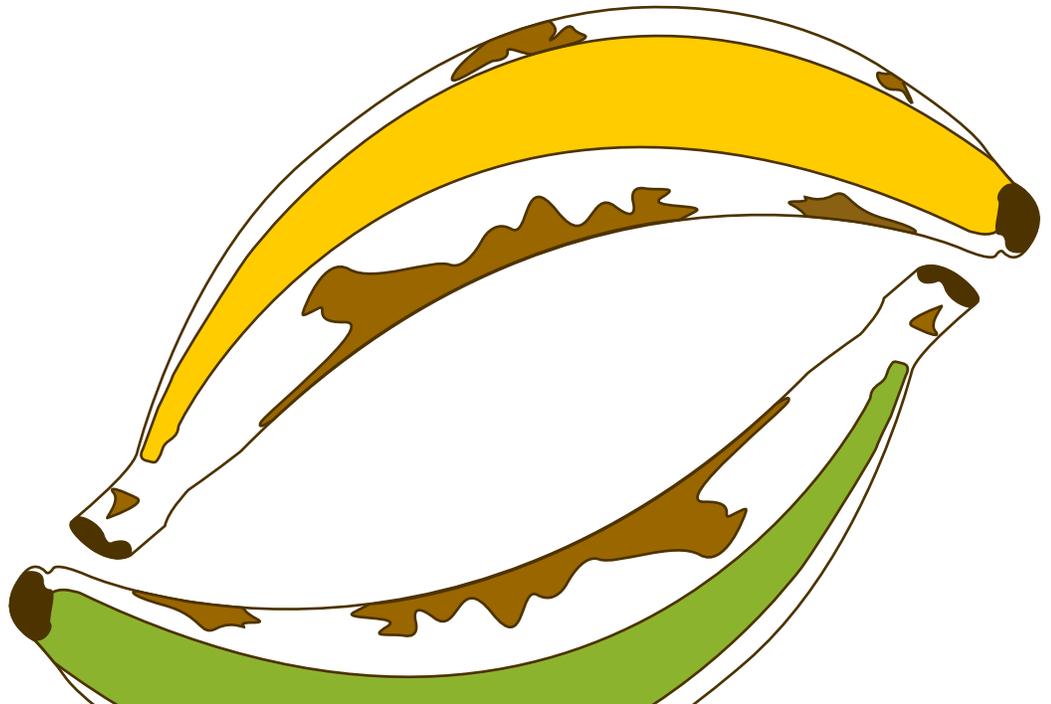
¿Te tomas el tiempo necesario para comer o te has dejado llevar por el estrés y el afán impuestos por los nuevos estilos de vida?

Antes de comprar un producto en el supermercado, ¿lees los ingredientes de la etiqueta?

Cuando comes, ¿pasas tiempo en familia o dejas que el computador, el celular o televisor te robe la atención que merecen tus seres queridos y alimentos? Te invitamos a convertir las comidas en momentos de diálogo con la familia y amigos.

¿Ya verificaste que los miembros de tu familia estén tomando a diario la cantidad de agua recomendada para mantener una buena salud?

¿Cuándo fue la última vez que comiste plátano, bore o mafafa?



REFERENCIAS

- Agromadel. (2019, 30 de diciembre). *¿Sabías que?* [Publicación]. Facebook. <https://www.facebook.com/AGROMADEL/photos/a.108497683957803/126562262151345>
- Agromadel. (2020, 28 de enero). *¿Conoces el té de plátano?* [Publicación]. Facebook. <https://www.facebook.com/AGROMADEL/photos/a.108497683957803/136896071117964>
- Blasco, G. y Gómez, F. J. (2014). Propiedades funcionales del plátano (*Musa sp.*). *Revista Médica*. 14(2), 23-26.
- Cahuaya, W. (2017, 2 de febrero). *¿Cuánto tarda en descomponerse la basura que no se recicla?: Los tiempos.* <https://www.lostiempos.com/tendencias/medio-ambiente/20170902/cuanto-tarda-descomponerse-basura-que-no-se-recicla>
- Centro de Investigación en Nutrición y Salud - CINyS, INSP. (2020, 14 de julio). *Los embutidos como salchicha, mortadela y jamón tienen un contenido excesivo de grasa y sal que afecta nuestra salud, en especial de niños y niñas pequeñas.* [Facebook]. <https://www.facebook.com/CINyS.INSP/photos/a.665545610305020/1453403038185936>
- Centro de Investigación en Nutrición y Salud - CINyS, INSP (2020, 17 de octubre). *¿Sabes por qué se recomienda la lactancia materna de manera exclusiva durante los primeros 6 meses de vida?* [Facebook] <https://www.facebook.com/CINyS.INSP/photos/a.665545610305020/1538232719702967>
- Abramovits, A. (2020, 7 de julio). *Guía práctica de alimentación durante la pandemia. Compra justo, come sano.* Dejusticia. <https://www.dejusticia.org/compra-justo-come-sano-guia-de-alimentacion-durante-la-pandemia/>
- Gómez, A. M. [Educar consumidores]. (2020, 9 de julio). *Alimentación Saludable* [Archivo de video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Fn_YD-NMA9k
- Honoré, C. (2004). *Elogio de la lentitud*. RBA Libros.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. (2015). *Plato saludable de la familia colombiana. Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*. Primera edición. FAO-ICBF.
- López, D. (2015). *Producir alimentos, reproducir comunidad. Redes alimentarias alternativas como formas económicas para la transición social y ecológica*. Libros en acción.

- Martín, A. (1943). El Plátano, Factor de Importancia en la alimentación. *Rev. Médica Hondureña*, A13(5), 247-253.
- Orjuela, R. E. [Pan Rebelde]. (2020, 12 de septiembre). *No todo lo que nos llevamos a la boca es alimento*. [Archivo de video]. Facebook <https://www.facebook.com/PanRebelde/videos/341562203725211>
- Villamil, C. Y. [Educar consumidores]. (2020, 30 de agosto). 34° Encuentro de *Pan Rebelde - Cocineras: Sandra Acuña y Clara Buitrago #CocinandoEnVivo* [Archivo de video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=9B2Lr58kThc&t=4168s&pbjreload=101>
- Villamil, C. Y. [Educar consumidores]. (2020a, 16 de agosto). 34° Encuentro de Pan Rebelde - Alejandra Torres Ciro #CocinandoEnVivo [Archivo de video]. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=9l05hnVqtFE>

