

• • • • •
• • • • •

LOS FRUTOS Y LOS PASOS DE MI PUEBLO

Acción de Extensión en Emergencia

RECETARIO



Facultad de Bromatología - **UNER**
Gualeguaychú 2021

• • • • •
• • • • •

• • • • •
• • • • •

LOS FRUTOS Y LOS PASOS DE MI PUEBLO

Acción de Extensión en Emergencia

RECETARIO

Pablo Casella y estudiantes de Certificación avanzada
en Gastronomía IGA, 3er. año



Óleo "Después de la lluvia" - Esther Kneeteman

2021: Año internacional de las frutas y las verduras (ONU – FAO)



Óleo "Una idea saludable" - Silvia Gómez

RECETARIO

1. Kimchi (*akusai*)
2. Smoothie de rabanito
3. Ensalada détox
4. Hinojo grillé
5. Chips (*kale*)
6. Vichyssoise (*puerro*)
7. Buñuelos verdes (*mostaza*)
8. Magdalenas de habas
9. Chutney de frutillas
10. Chutney de ciruelas
11. Mermelada de sandía

Tips para empleo de frutas

• • • • •
• • • • •

VERDURAS



Óleo "Buen Sabor" - Alicia Weigandt



KIMCHI

Ingredientes

- 1 akusai grande
- 2 cebollas de verdeo
- 1 pera
- 1 cebolla chica
- 30 gr. de jengibre
- 100 gr. de sal gruesa
- 5 dientes de ajo
- 25 gr. de pimentón dulce
- 300 cc de caldo de verdura natural
- 5 gr. de ají (opcional)
- 15 gr. de azúcar

Procedimiento:

- 1.** Lavar bien y cortar en trozos grandes el akusai, diluir la sal en agua en un bowl profundo y disponerlo allí por una hora.
- 2.** Escurrir y reservar.
- 3.** En una licuadora poner el caldo, el pimentón, el jengibre, los ajos, azúcar y licuar durante un minuto.
- 4.** Cortar la cebolla de verdeo en rodajas pequeñas, la cebolla en juliana y la pera en láminas finas pequeñas.
- 5.** Mezclar todas las preparaciones en un recipiente grande, disponer en frascos y llevar a heladera por 7 días antes de consumir.





SMOOTHIE DE RABANITOS

Ingredientes

- 1 atado de rabanitos
- 1 atado de espinacas
- 1 manzana verde
- 1 litro de agua

Procedimiento:

- 1.** Lavar bien las hojas de espinaca.
- 2.** En una licuadora poner los rabanitos con las hojas más tiernas, las hojas de espinaca, la manzana en trozos y el litro de agua.
- 3.** Licuar por 3 minutos.

Se puede conservar en heladera hasta por 3 días.



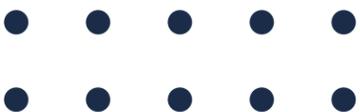
ENSALADA DÉTOX

Ingredientes

- 1 atado de rabanitos
- 1 atado de lechuga criolla
- 1 pepino mediano
- 1 cebolla morada pequeña
- 1 limón
- Aceite de oliva, sal y pimienta, a gusto

Procedimiento:

- 1.** Lavar muy bien y escurrir todos los ingredientes.
- 2.** Cortar el rabanito en rodajas finas. Picar la lechuga lo más pequeña posible.
- 3.** Cortar el pepino a lo largo por el medio, extraer las semillas con una cuchara, cortar finamente. Se le puede dejar la cáscara o pelarlo, en parte o completamente.
- 4.** Cortar la cebolla en pluma.
- 5.** Disponer todos los ingredientes en una ensaladera y rociar con un aliño hecho a base del jugo de un limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Se aliña en el momento de consumir.





HINOJO GRILLÉ

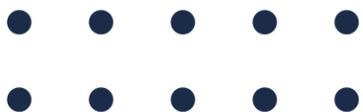
Ingredientes

- 2 plantas de hinojo
- 1 limón
- 20 c.c. de aceite de oliva
- 5 gr. de semillas de apio
- Sal y pimienta

Procedimiento:

- 1.** Lavar y cortar el hinojo por el medio, llevar a la parrilla o a la plancha grill, cocinar por ambos lados.
- 2.** Preparar un aliño con el resto de los ingredientes. Pintar el bulbo por ambos lados.

Se puede usar como guarnición para carnes asadas o a la plancha, o como ingrediente de una ensalada tibia.





CHIPS DE KALE

Ingredientes

- 1 atado de kale
- 5 gr. de curry
- 20 cc de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra molida

Procedimiento:

1. En abundante agua lavar el kale retirando el tallo de cada hoja y cortando a mano en trozos medianos. Secar y disponer sobre placas, rociar con el aceite de oliva, espolvorear el curry y salpimentar.

2. Llevar al horno precalentado en mínimo por 15 minutos o hasta que las hojas queden quebradizas y de buen color.

Se puede utilizar para darle un toque diferente a ensaladas de hojas.





VICHYSOISE

Ingredientes

- 1 atado de puerro
- ½ kg de papa
- 30 gr. de manteca
- 100 cc de crema de leche
- 1 pizca de nuez moscada molida
- Para el caldo: 1 1/2 litro de agua, carcasa de pollo, perejil, 1 zanahoria.
- Sal y pimienta

Procedimiento:

- 1.** Preparar 1 litro de caldo con la carcasa de pollo, la parte verde del puerro, el perejil y la zanahoria.
- 2.** En una cacerola disponer la manteca, y en ésta el blanco del puerro cortado en rodajas finas. Cocinar sin dorar. Incorporar las papas peladas y cortadas en cubitos.
- 3.** Verter el litro de caldo de una vez y dejar cocinar las papas a fuego medio durante 15 minutos o hasta que estén tiernas.
- 4.** Con un mixer procesar en la misma olla, incorporar la crema y rectificar el sabor con sal, pimienta y nuez moscada.

Servir en plato sobero, se puede consumir caliente o fría.



BUÑUELOS VERDES



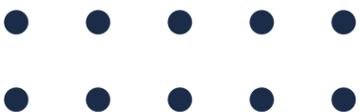
Ingredientes

- 1 atado de hojas de mostaza
- 1 atado de acelga o espinaca
- ¼ atado de perejil (manejo de hojas)
- 4 huevos
- 200 gr. (aprox.) de harina 0000
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta

Procedimiento:

- 1.** Lavar en abundante agua las hojas, pasar por un centrifugador manual. Cortar finamente las hojas de mostaza y las de acelga sin las pencas.
- 2.** Disponer en un recipiente con el resto de los ingredientes. Formar una masa muy blanda. La cantidad de harina variará algo de acuerdo al volumen de las hojas picadas.
- 3.** Se pueden freír buñuelos en aceite de girasol. O usar una muffinera previamente enmantecada y con pan rallado, y llevar al horno precalentado medio-alto por 10 minutos.

Son ideales como guarnición de carnes blancas.





TORTILLA DE BATATA

Ingredientes

- 1 batata
- 1/2 cebolla
- 2 huevos
- Sal y condimentos
- 4 cucharadas (aproximadamente) de avena extrafina

Para topping: queso, atún, tomate, hojas verdes, huevo, etc.

Procedimiento:

- 1.** Cortar la cebolla en cubos pequeños y rallar la batata en un bowl, por separado.
- 2.** Saltear la cebolla hasta que quede blandita o casi transparente. Incorporar la batata rallada, cocinar por unos minutos. Reservar.
- 3.** Romper el ligue de los huevos en un bowl y condimentar. Mezclar las verduras con el huevo, incorporar la avena hasta formar una pasta.
- 4.** Armar las tortillitas sobre una sartén con apenas aceite y cocinar vuelta y vuelta.

Se les puede poner por encima distintas verduras salteadas, alguna crema saborizada o vegetales crudos.





MAGDALENAS DE HABAS

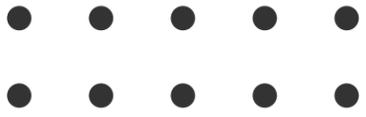
Ingredientes

- 1kg. de habas con vaina
- 200 grs. de queso reggianito
- 100 cc de crema de leche
- 2 huevos
- Perejil, sal y pimienta, a gusto

Procedimiento:

- 1.** Extraer las habas de las vainas hervir por 5 minutos y enfriar rápidamente con agua fresca, pelar y reservar.
- 2.** En un bowl mezclar el resto de los ingredientes e incorporar las habas hechas puré.
- 3.** Reservar habas enteras para decorar.
- 4.** En una placa disponer los moldes de magdalenas y rellenar con la preparación hasta $\frac{3}{4}$ de capacidad. Decorar con una haba y llevar a horno previamente calentado a 180° por espacio de 10-12 minutos.





FRUTAS



Acrílico "Aprovechar todo al máximo" - Amelia Agostini





CHUTNEY DE FRUTILLAS

Ingredientes

- ½ kg de frutillas
- ¼ kg de manzanas
- Limón
- ½ kg. de cebollas
- 200 CC de vinagre de manzana
- 100 g. de azúcar
- 50 g. de azúcar rubia
- 3 granos de mix de pimienta

Procedimiento:

- 1.** Cortar las frutillas en cuartos y las manzanas en láminas. Rociar la manzana con el jugo del limón, para que no se oxide. Picar muy chiquitita la cebolla (doble ciselado).
- 2.** Poner en una cacerola todo, agregarle el vinagre, los dos tipos de azúcar y los granos de las tres pimientos o mix, bien partidos.
- 3.** Cocinar por 35 minutos y dejar que tome consistencia. Guardar en frascos esterilizados.

Dura hasta un año si está envasado en forma segura, estéril, y, después de abierto, quince días en heladera. Si se quiere consumir en el momento, o dentro de la semana, hay que emplear la mitad del vinagre en la elaboración.





CHUTNEY DE CIRUELAS

Ingredientes

- ½ kg. de ciruelas
- ¼ kg. de cebollas
- ¼ pomelo
- 200 CC de vinagre de manzana
- 130 CC de sidra
- 100 g. de azúcar
- 50 g. de azúcar negra
- 2 o 3 vainas de cardamomo

Procedimiento:

- 1.** Cortar las ciruelas en octavos, descartando el carozo. Cortar la cebolla en doble cisel, muy pequeña.
- 2.** Poner en una cacerola, agregar el vinagre, la sidra, los dos tipos de azúcar, el pomelo en cascotes pelados a lo vivo, y el cardamomo.
- 3.** Cocinar por alrededor de 35 minutos, hasta que tome consistencia. Guardar en frascos esterilizados.

Si se va a consumir dentro de la semana, emplear la mitad del vinagre. De lo contrario, en envases herméticos dura hasta un año. Después de abierto, quince días en heladera.



MERMELADA DE SANDÍA

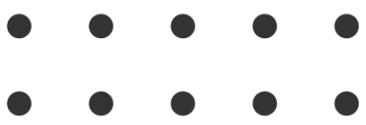
Ingredientes

- 1 k de pulpa de sandía sin semillas
- 700 g. de azúcar
- 150 CC de jugo de naranja
- Agar- agar
- 500 CC de agua

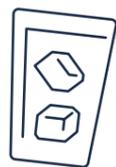
Procedimiento:

- 1.** Poner a hervir la sandía con el agua, el azúcar y el jugo de naranja, durante unos 35 minutos.
- 2.** Hacia el final de la cocción, hidratar el agar-agar, disolverlo en agua, ponerlo unos minutos en el microondas e incorporarlo a la sandía.
- 3.** Estará lista cuando tenga consistencia, y puede guardarse mucho tiempo en frascos esterilizados y cerrados herméticamente.





TIPS PARA EMPLEOS DE FRUTAS



Agua saborizada:

Licuar el jugo de dos limones, cáscara de $\frac{1}{2}$ limón, un manojo de hojas de menta, un toque de jengibre, agregar hielo y agua hasta completar el vaso de la licuadora. Colar antes de servir.

¡Es un agua saborizada riquísima!



Ensalada de frutas:

Cortar las frutas en trozos grandes, licuar los sobrantes y agregar a la ensalada, presentarla en la cáscara de la sandía convertida en un bowl. Adornar con flores comestibles.



Licuados saludables

Combinar frutas y verduras: tomate y pera, zanahoria y manzana.



Brochettes:

Combinar fruta firme, queso (gouda y pategrás).



Tostadas

Sobre tostadas, disponer queso y chutney. O queso y mermelada.



Estas recetas, confeccionadas por estudiantes de gastronomía y su profesor, tienen como ingredientes principales las verduras que se pueden conseguir en las ferias de las plazas de Gualeguaychú, cultivadas en las chacras de la zona, bajo prácticas agroecológicas o en transición, durante el invierno y la primavera. Las que emplean frutas fueron pensadas sobre la base de las que se pueden conseguir en fruterías comerciales en primavera. Todas fueron probadas en el marco de la Acción de Extensión *Los frutos y los pasos de mi pueblo*, desarrollada en la Facultad de Bromatología de la UNER, que en el Año Internacional de las frutas y las verduras (ONU), tuvo como propósitos, entre otros, incentivar su consumo, fortalecer los mercados de cercanía y el comercio justo.

Las fotos incluyen pinturas de artistas de Gualeguaychú y de Larroque, que contribuyeron no poco a la concreción de estos objetivos.



Facultad de Bromatología - **UNER**
Gualeguaychú 2021

