

Recetario para comedores populares

por una alimentación sana, segura y soberana

Edición 2020



Red de Comedores
por una Alimentación Soberana

★ UTT ★

UNIÓN DE TRABAJADORES DE LA TIERRA

Índice

04	Introducción
07	Agradecimientos
08	Recetas
10	Caldo de verduras
12	Guiso de mote
14	Picante de pollo
16	Fideos o arroz con salsa de pollo
18	Sopa de verduras y polenta
20	Torta frita al disco
22	Pastel de polenta
24	Locro
28	Locro vegetariano
30	Sopa de porotos manteca
32	Pastel de papas
34	Guiso de pollo
36	Albóndigas o hamburguesas de lentejas con arroz
38	Guiso de arroz y lentejas
40	Tortilla chaqueña (horno de barro)
44	Bocaditos de verdura con puré mixto
46	Salsita de verduras para cuando no hay carne
48	Tarta de choclo y caballa
50	Bomba de papa rellena con carne enlatada
52	Albóndigas de pollo
54	Pan casero
56	Pollo a la mostaza acompañado con papa y ensalada
60	Cazuela minestra
62	Milanesa de pollo con ensalada
64	Canelones de verdura
66	Polenta con leche
68	Tacos mexicanos versión propia
74	Sopa de trigos
76	Sopa de mani
78	Buñuelos de hojas de remolacha y lechuga/hojas de rabanito
80	Salsa con verduras, carne o pollo
82	Protocolo para comedores ante el covid-19

Introducción

“ Un guiso donde vos le ponés todo tipo de verduras, va a ser una comida completa, ya que los guisos tradicionales solo tienen papa, cebolla y zapallo. Se debe enriquecer con la verdura de estación y que sea la más barata en plaza. Por eso hay que luchar contra los sectores especulativos, hay que romper el espinazo de los monopolios de alimentos, hay que pensar las políticas públicas para controlar el problema de la inflación. Por eso en crisis y emergencia, pasan a primer plano las organizaciones sociales, la economía social, pasan al frente. Ellas son fundamentales para que el alimento llegue a la mesa de los sectores más vulnerables ”

Miryam Gorban

Militante incansable por la Soberanía Alimentaria



Este recetario nace inspirado en la calle, entre verdurazos y donaciones para comedores comunitarios, avanzado el otoño de 2020, en plena cuarentena por la pandemia del Covid 19. Justo cuando se destapa la olla de sabernos ante una Argentina, en donde familias, hombres, mujeres, no binaries, niñas, niños y niñas no tienen la posibilidad de soñar con un futuro más lejano que el almuerzo del día siguiente, que se cocinará en alguna calle, en algún comedor, en una olla grande con todo lo que se pueda conseguir. Cada plato de comida, cada fila en la calle para recibirlo, evidencian desigualdades estructurales, que sucesivos gobiernos no resolvieron y que la última gestión neoliberal, empeoró drásticamente. Salud y Alimentación se transformaron en una cuestión de privilegios.

El problema del hambre no es nuevo y el de la organización en los territorios para dar respuesta tampoco. Y así lo muestra toda una tradición de solidaridad, participación y organización que en plena crisis económica, agudizada por los efectos de la pandemia, se activó para dar un plato de comida a aquellxs que más lo necesitan. Al problema del hambre se le suma el problema de la malnutrición. Ambas pandemias producto del mismo sistema: Un sistema agroalimentario basado en la producción de commodities para la exportación, alimentos producidos con agrotóxicos y una cadena de comercialización ligada a las grandes corporaciones supermercadistas. Todo un sistema monopolizado por un puñado de empresas transnacionales produciendo comida que no alimenta, comida que enferma, comida que justamente va a parar a los sectores más desprotegidos. Empleando millonadas de dinero en sus estrategias de marketing secuestraron nuestra cultura alimentaria, nuestra rica identidad como pueblos latinoamericanos. Convirtieron la producción y el consumo de alimentos, la verdadera base de la vida y las culturas, en una mercancía y en uno de los mayores problemas de salud de las personas. Enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad, cardiovasculares, cáncer, dejaron más vulnerables a las poblaciones frente a este virus. Las hermosas y fuertes mujeres que pagaron con su vida estar en la primera línea de socorro en los barrios más vulnerables frente a esta pandemia lo demuestran. A ellas, las Ramonas, les va dedicado este trabajo.

Proponemos que en esta Argentina de las ollas y los comedores, reclamemos alimentos sí, pero alimentos Sanos, Seguros y Soberanos. Tenemos que levantar la bandera del derecho a comer bien, rico, saludable, directo de las manos de campesinos y campesinas, verdaderos productores de alimento. La Soberanía Alimentaria tiene que ser una consigna que nos englobe a todos y todas. No forma parte solo de la agenda campesina, forma parte de un pueblo que vive, lucha, reflexiona; un pueblo organizado en múltiples redes y formas, que no duda en salir a parar la olla y que también tiene que tener un horizonte de transformación social.

En este marco, hacia mayo de 2020 la Unión de Trabajadores de la Tierra (UTT) decide tomar cartas en el asunto y lanza la propuesta de articular la Red de Comedores por una Alimentación Soberana, con el fin de unir a pequeños productores y productoras con organizaciones sociales, y que a través de su trabajo hace posible que a los sectores populares les lleguen alimentos frescos, saludables y a bajos precios. Esta red, totalmente transversal, rápidamente fue creciendo, y al poco tiempo ya contaba con las voluntades de más de 170 organizaciones sociales que ven la importancia de poder brindar un alimento sano, que no sólo sacie el hambre, también nutra un proyecto de transformación y emancipación social con eje en el derecho al Buen Vivir. Así es como pudimos reconectar nuestras luchas, las del campo que trabaja la tierra y las de la ciudad. Unimos la consigna de "Tierra para el que la Trabaja", con "El Hambre Es un Crimen".

Es importante resaltar que este recetario se piensa desde el Derecho a la Alimentación. No busca romantizar la pobreza. Las ollas populares están conectadas con la desigualdad y el sufrimiento de la gente. Por eso desarrollamos esta herramienta de trabajo, demostrando también lo que somos capaces de hacer las personas que resistimos, que nos comprometemos y organizamos en esta lucha que es por la vida.

Estas recetas que encontrarán acá son las que nos contaron cocinerxs de algunas de las organizaciones que conformamos esta red. Cocinerxs que le aportaron a esas comidas la magia de las raíces de nuestra Matria latinoamericana, llena de diversidad, sabores y colores.

La mayoría son mujeres, porque somos las mujeres las que históricamente hemos realizado las tareas de cuidado, cuidado de nuestra familia, de nuestro barrio, de nuestra comunidad, de nuestro territorio, desarrollando las tareas que ahora más que nunca se vuelven esenciales.

El trabajo de plasmar estas recetas ha sido colaborativo, incluidxs docentes y estudiantes de universidades públicas que creemos en la construcción del conocimiento colectivo. En este recetario, finalmente, esperamos mostrar por qué cocinar tiene que ver con el cuidado comunitario. Y que el cuidado es político, porque nos permite promover una vida digna, cuestionar las trampas de la cultura del individualismo cotidiano. Nos permite divisar la potencia creativa y transformadora, politizando lo cotidiano, buscando construir alternativas que nos permitan reivindicar la comida de verdad, para todxs.

Agradecimientos

Este recetario no hubiera sido posible sin el valioso aporte de lxs referentxs de las ollas y comedores populares que aportaron sus saberes. También de quienes integran el Proyecto de Desarrollo Estratégico (PDE -UBA): "Contenidos textuales para el curso de Formación sobre Alimentación, Salud, Género, Ambiente y Derecho a la Alimentación"; del Centro de Investigación sobre Problemáticas Alimentarias (CIS-PAN) de las facultades de Medicina, de Agronomía y de Arquitectura, Diseño y Urbanismo (UBA), del Centro de Estudiantes (VENI) y del Área de Integración Comunitaria, pertenecientes a la Escuela de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires. También del Mate, Universidad Nacional de Córdoba. Y a quienes con paciencia y dedicación armaron el recetario: Gloria Sammartino, Noelia Vera, Elina Figueiroa y Rosalía Pellegrini; con la colaboración de Adriana Contarini, Paula Silveira, Perla Herro, Andrea Sosa, María Bosco, Diego Scorza, Julia Amoruso, Guadalupe Álvarez, Clara Zárate, Mariel Sposato, Micaela Iglesias, Sabrina Díaz, Sabrina Colautti, Florencia Vaccarezza, Pilar Álvarez, Fernanda Laguna, Soledad Gonzales, Roxana Richi, Virginia Giannoni, Julieth del Pilar León Padilla, Gabriel Bollinger, Celeste y Gian Franco, Viviana González y Patricia Rosas. A quienes aportaron sus fotos: cocinerxs y referentxs de los comedores, Catriel Marmo, Yasmin Davalos, Sergio Goya, Manuel Correa y Jonatan Zain; a la edición de Gato Wahnish, el diseño de Daniel Argondizzo y a todxs lxs que contribuyeron con recetas para nutrir este hermoso recetario colectivo.

Recetas









Caldo de verduras

Empezamos con esta receta porque es la que sugerimos utilizar en reemplazo de los caldos comerciales, que contienen mucha sal, grasa y aditivos químicos perjudiciales para la salud. En este recetario decidimos dejar las recetas tal como las cuentan los cocineros, algunas llevan caldo y en todos los casos pueden reemplazarse por esta receta.

Ingredientes

- › Agua 2 L.
- › Zanahoria ½ kg.
- › Puerro 1/4 atado.
- › Cebolla de verdeo 1/4 atado.
- › Cebolla ¼ kg.
- › Ramas de apio 5.
- › Laurel 3 hojas.
- › Ramo de hierbas, tomillo, orégano o salvia.
- › Sal 1 cdita.



Guiso de mote

Cocinera: Miriam

Promotora de Alimentación Sana de la
UTT- Unión de Trabajadores de la Tierra del Gran La Plata.

“ Yo cocino en el Jardín Comunitario de la UTT (Raíces de mi Tierra), pertenezco al área de Alimentación de la UTT. En Bolivia hacíamos conservas, salames, la gente de campo está acostumbrada, teníamos chacras y allá hacíamos conservas de tomate, durazno, aji envasado con salsa, pero así picante, en botellas de vidrio y había para hacer aceitunas, se plantan muchos árboles de aceitunas, y acá hay cosas que no hacemos. En mi quinta estamos empezando a producir agroecológico ”



100
porciones

Ingredientes

- > Maíz pelado blanco 12 Kg
- > Papa 9 Kg
- > Carne blanda (paleta o bola de lomo) 12 Kg
- > Chorizo o cuerito de cerdo 5 Kg
- > Zapallo Cabutia enteros o Ancos 6 Unidades
- > Cebolla 3 Kg
- > Cebollita de verdeo 2 atados
- > Morrónes rojos grandes 6 Unidades
- > Acelga 30 hojas
- > Perejil 1 atado

Condimentos

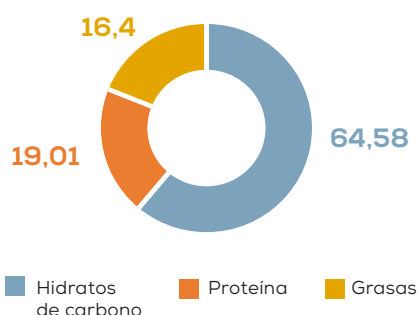
- > Aceite el necesario para rehogar
- > Ajo 1 cabeza
- > Orégano a gusto
- > Caldo de gallina 10 cubitos
- > Comino a gusto
- > Pimentón dulce a gusto
- > Ají molido rojo o amarillo a gusto
- > Sal a gusto

Preparación

Cocinamos el maíz pelado en la noche a fuego a leña, unas 3 horas aproximadamente. Después freímos la carne picada en cubos con la cebolla, morrón y el verdeo. Una vez frito, le agregamos los condimentos de a poco.

Le agregamos agua caliente (6 litros aproximadamente). Luego agregamos la papa, el zapallo cortado en cubos y la acelga cortada en tiras. Una vez casi cocida la papa y el zapallo, vertemos el maíz cocido y el cuerito de cerdo ya cocinado previamente (hervido) en tiras cuadradas. Hervir por 5 minutos. Servimos y ponemos perejil picado finamente o cebolla morada cortada en pluma fina.

Composición Nutricional



Valor nutricional por porción:

593,72
kcal.



Picante de pollo



100
porciones

Ingredientes

- > Arroz 9 Kg
- > Cebolla 6 Kg
- > Papa 9 Kg
- > Chuño 4 Kg
- > Zanahoria 3 Kg
- > Pollo 100 Unidades de pata y muslo
- > Maní Crudo 3 Kg
- > Morrón 3 Kg
- > Perejil 2 atados
- > Cebolla de verdeo A gusto

Condimentos

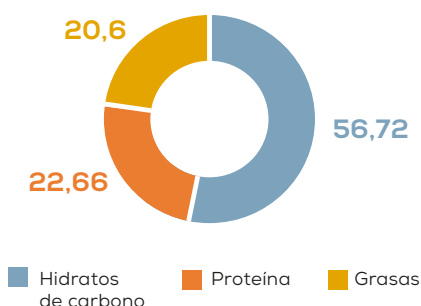
- > Sal a gusto
- > Orégano a gusto
- > Aji molido a gusto
- > Comino a gusto

Preparación

Arrancamos con el chuño, que es una papa deshidratada. Primero lavamos y dejamos en remojo por 12 horas/una noche en agua tibia. Luego de ello lo hervimos por 30 minutos y colamos. Al maní pelado lo licuamos con un poco de agua hasta que quede una consistencia tipo crema/papilla y luego lo cocinamos en una olla. Cuando este rompe hervor, cocinar por 5 minutos. Una vez cocinado el maní, le agregamos el chuño. Lavamos, pelamos y cortamos las papas en cuartos, hervimos y una vez cocidas escurrimos. Cortamos en tipo juliana la cebolla, en rodajas la zanahoria y el morrón en cubitos pequeños para rehogarlos en una olla con un poco de aceite. Hervimos el pollo y cuando esté cocido, sin retirar el agua de cocción, vertemos las verduras rehogadas previamente y removemos. Tostamos el arroz en una olla solo con un poco de aceite y cuando tome un color dorado, agregamos agua para que se termine de cocinar.

***Dato:** por cada una parte de arroz, dos de agua. Servimos un poco de arroz, dos o tres papas al costado, le tiramos encima el chuño con el maní, luego la presa de pollo y verduritas encima.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

831,83
kcal.



Fideos o arroz con salsa de pollo

Cocinera: Claudia

Comedor y merendero "Las Estrellitas", Barrio Esperanza,
Localidad de Virrey del Pino, Partido de La Matanza.

“ Me encanta cocinar, nosotros somos una familia muy grande, somos siete hermanos más mi papá y mi mamá. Ella es santiagueña y cocinaba en el campo, ella me enseñó a cocinar, entre mi cuñado y yo preparamos las cosas, cocinamos con leña, no es tan fácil, él nos ayudó un montón ”



100
porciones

Ingredientes

- > Pollo (alitas) 15 kg
- > Puré de tomates 5 kg
- > Fideos/Arroz 13 kg /5 kg
- > Cebolla 1 kg
- > Morrón 0,5 kg
- > Papa 1 kg
- > Zapallo 1 kg
- > Aceite 0,5 lt
- > Pimentón a gusto
- > Orégano a gusto
- > Sal a gusto

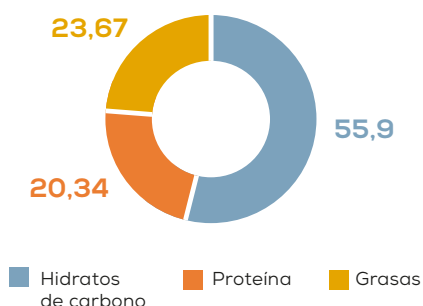
Preparación

Cortamos la cebolla y el morrón y lo ponemos a saltear con aceite, luego incorporamos las alitas de pollo. Condimentamos con pimentón, sal y orégano y dejamos un tiempo mientras se fritan.

Luego le incorporamos agua y puré de tomate hasta cubrir la olla. Cuando tenemos, agregamos otras verduras, como papa, zapallo y choclo.

Una vez que comienza a hervir echamos los fideos o el arroz, antes de que esté apagamos el fuego para que no se pase.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

459,91
kcal.



Sopa de verduras y polenta



100

porciones aprox.
(2 ollas de 50 lts)

Ingredientes

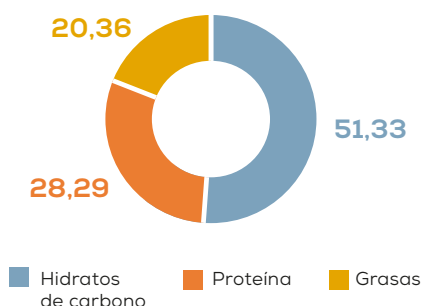
- > Polenta 1,5 kg
- > Zapallito verde 1 kg
- > Apio 5 unidades
- > Calabaza 1 unidad
- > Acelga 1 atado
- > Menudos 10 kg
- > Caldito de verdura 3 unidades
- > Sal 10Cdas soperas
- > Adobo para pizza a gusto
- > Comino a gusto
- > Orégano a gusto
- > Agua Cantidad necesaria

Preparación

Primero cortamos y desgranamos el menudo y lo ponemos a hervir en dos ollas. Picamos el apio, el zapallito, la acelga y rallamos la calabaza. Luego agregamos sal y los calditos de verdura.

Cuando hirvió todo, le incorporamos la polenta. Condimentamos con adobo para pizza, comino y orégano.

Composición Nutricional

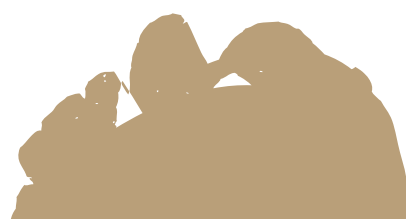


Valor nutricional por porción:

226,75
kcal.



Torta frita al disco





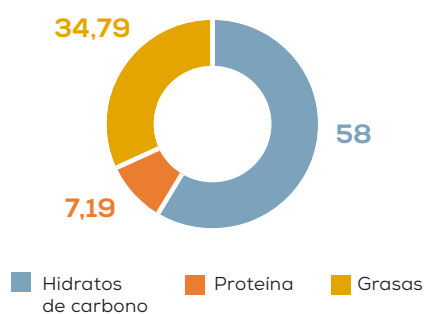
Ingredientes

- > Harina 5 kg
- > Grasa 0,5 kg
- > Agua tibia 2 lt
- > Sal 6 cdas soperas

Preparación

Primero preparamos una salmuera con el agua y la sal. Incorporamos el resto de los ingredientes sobre la mesada y comenzamos a amasar, con un palo de amasar o una botella de vidrio limpia estiramos, la cortamos de forma redondeada y las ponemos a fritar.

Composición Nutricional



Valor nutricional por porción:

394,27 kcal.



Pastel de polenta

Cocinera: Laura Emiliana

Del comedor "Rayito de Sol", Virrey del Pino - González Catán. Partido de La Matanza.

Organización: "Somos Patria".

“ Desde chica me encanta cocinar, dulce, salado, de todo un poco. En el comedor no me cuesta porque estoy acostumbrada a cocinar mucho... A los chicos les encanta el guiso, el guiso de arroz, o de fideos pero a mí me gusta preparar uno que es Pastel de Polenta que no es muy conocido, que yo inventé esa receta, sale como sopa paraguaya adentro con relleno de carne picada ”



150
porciones aprox. (8 bandejas).

Ingredientes

- > Polenta 10 kilos
- > Leche o caldo o agua segura 12 litros
- > Carne picada 4-5 kg
- > Zanahoria 1 kg
- > Cebolla de verdeo ½ kg
- > Cebolla blanca ½ kg
- > Morrón ½ kg
- > Ajo 2 cabezas
- > Aceite cantidad necesaria
- > Comino a gusto
- > Sal a gusto
- > Perejil un atado

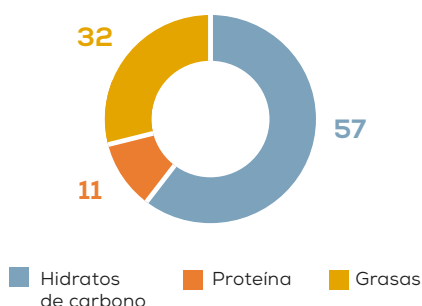
Preparación

Preparamos la polenta en la olla.

Aparte en otra olla, preparamos el relleno salteando en un chorro de aceite, la carne picada con la cebolla, el morrón, la cebolla de verdeo, la zanahoria rallada, el ajo y el perejil picado; y se condimenta con comino y sal.

Luego lo armamos como si fuera un pastel de papa. Se pone en las bandejas una capa de polenta, en el medio el relleno y después otra capa de polenta. Llevamos al horno con temperatura media durante 20 minutos.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

362,73
kcal.



Locro

Cocinera: Nahir

Del Merendero Popular "Lo de Carola" Villa Calacita, Villa Soldati, CABA.

Organización: "La Simón Bolívar Nuestra Patria es América".

“ Estamos en Soldati, más precisamente Villa Calacita. Ofrecemos merienda para 250 personas de diferentes edades y también organizamos ollas populares en el barrio una vez al mes para 450 personas y ollas populares en el merendero 1 vez a la semana para 150 personas. A veces hacemos guisos de fideos, una vez nos donaron carne, otra nos donaron esas verduras que hay ahora agroecológicas. Así que el guiso este era con verduras agroecológicas, y con todo lo que nos van donando, no hay una receta puntual, o sea todo suma. Aunque a veces no tengamos muchos alimentos tratamos de poner plata entre lxs Compañerxs, nos las jugamos y que salga rico ”



150
porciones.

Ingredientes

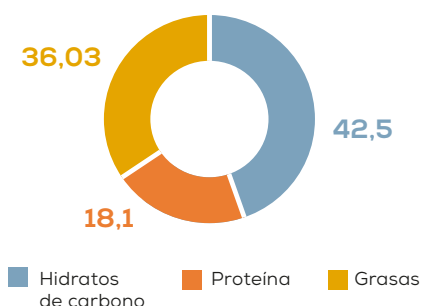
- > Patas de cerdo 3 kg
- > Algún corte de cerdo (Pechito) 3 kg
- > Falda 6 kg
- > Chorizo de cerdo 6 kg
- > Panceta ahumada 1,5 kg
- > Maíz blanco 4 kg
- > Porotos Pallares 3 kg
- > Zapallo anco 12 kg
- > Cebolla 5 kg
- > Morrón rojo 1 kg
- > Zanahoria 6 kg
- > Cebolla de verdeo 2 paquetes
- > Caldo de verduras c/n (aproximadamente 10 lts)
- > Aceite 1 litro
- > Sal a gusto
- > Pimienta a gusto
- > Pimentón dulce a gusto
- > Comino a gusto
- > Ají molido a gusto
- > Kale 3 kg

Preparación

Dejamos remojando con agua el maíz y los porotos por 8 horas. Luego doramos el corte de cerdo en trozos grandes en una cacerola con un poco de aceite. Una vez dorado, agregamos la panceta en bastones y cocemos hasta que esté crocante. Sumamos la falda en cubos, las patitas de cerdo, y los chorizos en rodajas. Salpimentamos y cocemos por unos 15 minutos. Agregamos el maíz blanco y los porotos (o el arroz o las arvejas), integramos bien y cocinamos por 5 minutos más. Luego los vegetales picados gruesos, cebolla, zapallo (Papa o batata o nabo), morrón, verdeo (reservar un poco para la salsa final), puerro y zanahorias. Vemos cómo está de sal, pimienta y condimentamos con el resto de los condimentos. Agregamos el caldo de verduras y cocinamos por unas 2 horas, agregamos más caldo si es necesario.

En otra olla saltear el kale cortado en tiras finas con cebolla de verdeo y ají molido durante 15 minutos y agregar encima del locro, servir.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

567
kcal.







Locro vegetariano

Cocinera: Perla Herro

Área de Alimentación de UTT

“ Tuve mis propios restaurantes vegetarianos. Trabajo con Educación Alimentaria en el proyecto Kale Azul, participo de la creación de mercados agroecológicos.

La cocina es un legado de los saberes colectivos de los pueblos, en especial de las mujeres campesinas e indígenas. Hoy un patrimonio de justicia e igualdad, es clave la defensa por el territorio de nuestros cuerpos, del suelo, las aguas, las semillas, las tradiciones, la poesía y el arte de vivir “



200
porciones.

Ingredientes

- > Maíz blanco 10 Kg.
- > Porotos (alubias pallares) 4 Kg.
- > Cebolla 6 Kg.
- > Puerro 4 Kg.
- > Verdeo 4 Kg.
- > Cabutia 10 Kg.
- > Zapallo plomo 10 Kg.
- > Zanahoria 7 Kg.
- > Batata 8 kg
- > Aji molido ½ kg.
- > Pimentón ahumado 200 g.
- > Comino ½ kg.
- > Aceite de girasol 1 y 1/2 L.

Salsa

- > Aceite de girasol ½ L.
- > Verdeo 4 Kg.
- > Pimiento colorado 4 kg.
- > Sal
- > Aji
- > Pimentón
- > Ajo 1 cabeza
- > Perejil 300 g.

Preparación

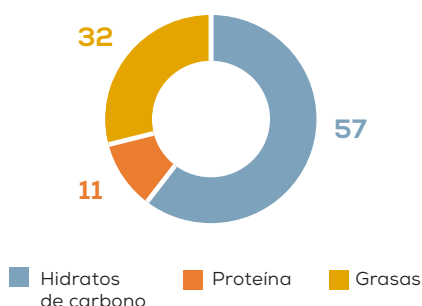
Remojamos los porotos pallares y el maíz blanco 24 horas antes de preparar el guiso. Hervimos en otro recipiente los porotos hasta que se ablanden. Cocinamos el maíz en otra cacerola junto con la calabaza y la cebolla. Cuando el maíz esté cocido (blando) incorporamos los porotos.

Añadimos todos los vegetales, cocinamos toda la preparación a fuego mínimo, revolviendo con cuchara de madera cada 15 minutos, hasta que se transforme en una crema.

Salsa Picante:

Mezclamos todos los ingredientes hasta formar la salsa. Servimos el locro bien caliente con la salsita picante.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

314
kcal.



Sopa de porotos manteca

Cocinera: Inés Muñoz Báez

Comedor y Merendero Nuestra Señora de Caacupé, Barrios de Pie - Libres del Sur.

“ Antes de la pandemia, teníamos todos los fines de semana un Bingo, y con eso juntábamos algo de plata para comprar comida, pero ahora con la pandemia ya no tenemos ese ingreso, solo tenemos la ayuda de Barrios de Pie, y de donaciones particulares.. Nunca un chico se fue a su casa sin la merienda o sin comer !! Me gusta mucho usar porotos manteca, típico de mi país Paraguay, y entonces implementamos esta receta muy rica en el comedor, nos salió muy bien y ningún chico la rechazó por suerte!! ”



100
porciones.

Ingredientes

- > Porotos manteca 10 kg.
- > Tomates 5 kg.
- > Cebollas 5 kg
- > Cebolla de verdeo 1 paquete
- > Morrón verde 2 kg.
- > Morrón colorado 2 kg.
- > Calabaza 30 kg.
- > Zanahorias grandes 5 kg.
- > Zapallitos 5 kg.
- > Queso cantidad necesaria
- > Fideos cabello de Ángel 5 kg
- > *pollo picado y salteado 20 kg

Preparación

Dejamos los porotos en un recipiente con agua tibia para hidratarlos.

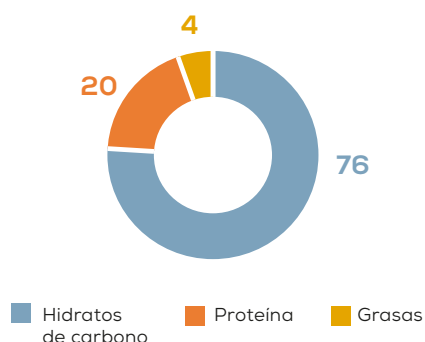
Picamos las cebollas, verdeo tomate y rehogamos todo con aceite, rallamos zanahoria, calabaza y zapallitos verdes.

Agregamos el pollo trozado y lo cocinamos junto con los vegetales hasta que se comience a tostar.

Cocinamos un poco más, y agregamos los porotos, derramamos agua tibia y cocinamos unas dos horas; hasta que queda como una sopa espesa.

Luego agregamos los fideos y queso cantidad necesaria.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

635,1
kcal.



Pastel de papas

Cocinera: Cecilia

Comedor Comunitario 7 Esquinas- Mataderos, CABA.

“ En 2001/2002 empezamos a hacer un tipo de olla popular, aprendí a cocinar para tanta gente sola (...) en esa época sí que había hambre eh, y ahí empezamos aprender, y es una maravilla cocinar. También hay un compañero boliviano y una compañera peruana, cada uno aporta lo que conoce. Yo soy chilena pero vivo en Argentina hace 30 años. En este momento de pandemia nos cuesta un montón porque es mucha gente, pero lo sacamos adelante, somos capaces de hacerlo, es una locura pero lo hacemos ”



200
porciones.

Ingredientes

- > Carne picada 20 kilos
- > Cebolla 2 kilos
- > Aji 1,5 kilos
- > Aceite de girasol c.n.
- > Sal, condimentos c.n

Puré (a la Chilena)

- > Papas 20 kilos
- > Leche en polvo una caja (800 g)
- > Huevo 20 unidades

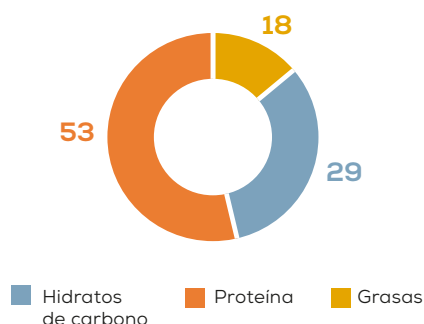
Preparación del puré

Lavamos y pelamos las papas. Las cortamos y hervimos en abundante agua. Filtramos y colocamos las papas en una olla, agregando la leche en polvo y los huevos batidos. Comenzamos a moler y batir energicamente hasta que no quede ningún trozo de papa visible. Debe quedar con una consistencia suave y espumosa.

Preparación del pastel de papas

Picamos la cebolla y el ají, y lo salteamos en aceite. Agregamos la carne picada y vamos mezclando hasta que se cocine bien, al final agregamos los condimentos y lo sacamos del fuego. Aceitamos bien las placas grandes para el horno, y ponemos la mitad del puré de papas bien esparcido. Después agregamos la carne picada salteadita y cubrimos con la otra parte del puré y lo llevamos al horno hasta que esté bien doradito.

Composición Nutricional



Valor nutricional por porción:

315
kcal.



Guiso de pollo

Comedor: Caritas Sucias

Ezepeleta Oeste, Quilmes. Fundación Minka. Asociación del Personal Legislativo (APL).

“ Somos más de seis cocinando para 500 personas, de lunes a sábado. No todos/as cocinábamos para tanta gente y aprendimos que es muy importante poner atención a regular las cocciones de las ollas, porque mientras una olla se sirve, las otras continúan en su cocción. Entonces, para evitar que la última llegue pasada, hay que tener una distancia de quince minutos entre olla y olla. Lo mismo, tener mucho cuidado con la sal y los condimentos, mejor ir probando y que falte en vez de pasarse. Antes hacíamos talleres de murga, tejido, apoyo escolar, siempre tratando de promover el intercambio solidario. Acá tratamos de alegrar un poco mientras servimos y en la fila, además de poner alcohol, damos chocolate caliente ”



500
porciones.

Ingredientes

- > Pollo entero 40 kg.
- > Cebolla 23 kg.
- > Papa 25 kg.
- > Zapallo anco 12 Kg
- > Aceite 3 lts.
- > Sal 1kg
- > Fideos 3 kg
- > Caldos en cubitos 20 u.

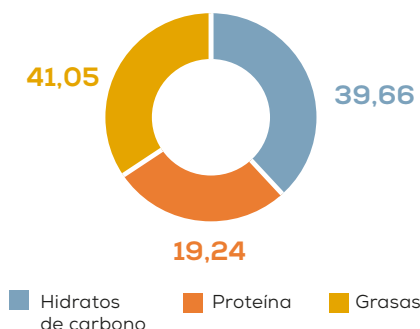
Condimentos

- > Provenzal a gusto
- > Pimentón a gusto
- > Orégano a gusto

Preparación

Trozamos el pollo y le quitamos la piel, después ponemos una base de aceite para freír el pollo. Luego lo retiramos. En esa base de aceite donde se cocinó el pollo, agregamos la cebolla. Es importante salarla para que desprenda líquido y quede tierna. Incorporamos los cubitos saborizantes y mezclamos bien. Una vez cocida la cebolla agregamos menos de 10 lts de agua por olla. Ponemos las papas, cortadas y en cubos pequeños. Cuando hierve por primera vez, agregamos el pollo. Una vez que hierve nuevamente, agregamos el zapallo cortado también en trozos pequeños. Agregar el pimentón y revolvemos rápido para que tome color y no se agrie la preparación. Luego de un rato, pinchamos la papa; si notamos que solo el centro del cubo está duro, está casi lista. En este momento es cuando agregamos el fideo.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

350
kcal.



Albóndigas o hamburguesas de lentejas con arroz

Cocinerxs: Voluntarixs de cocina

Entrega de viandas veganas a personas en situación de calle, Caballito, CABA.

Organización: "Amigues por las calles"

“ Surgió como respuesta a qué hacer con las personas que nos cruzamos diariamente en nuestras vidas y que están en situación de calle. Todo los alimentos son donaciones, ahora la UTT nos está donando verduras, si tuviéramos más vegetales los aprovecharíamos, nosotres usamos semillas, vegetales, tenemos una diversidad de platos bastantes copados. El hecho de ser vegano, te lleva a ser mucho más creativo, a jugar con la cocina, porque la cocina en definitiva es un juego ”



100
porciones (4 albóndigas o 1 hamburguesa c/u).

Ingredientes

- > Lentejas 5 kilos
- > Arroz 5 kilos
- > Pan rallado o avena instantánea 20 tazas
- > Morrón 8 unidades
- > Cebollas 15 unidades
- > Zanahorias 15 unidades
- > Apio 6 ramitas
- > Kale picada 10 hojas
- > Comino a gusto
- > Pimentón a gusto
- > Albahaca a gusto
- > Perejil a gusto



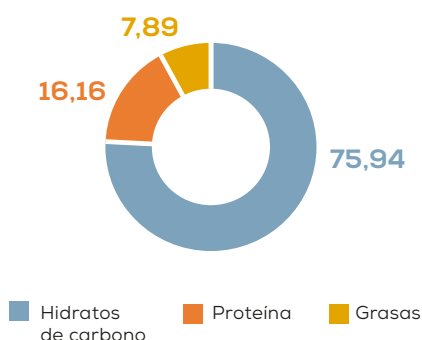
Preparación

Hidratamos con agua segura las lentejas el día anterior. Luego colamos y cocinamos. Una vez cocidas las lentejas y el arroz. Procesamos. Añadimos a la pasta previamente formada, las verduras picadas crudas o cocidas. Condimentamos la mezcla a gusto con: sal, pimienta, pimentón y una pizca de comino.

Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado o avena instantánea y unimos con las manos todos los ingredientes. Armamos bolitas y si vamos a hacer hamburguesas las aplastamos y pasamos por pan rallado o avena restante y llevamos a horno para dorar de ambos lados.

Se puede servir con una salsa de tomates, con puré (de papa, batata, calabaza o nabo) o con una ensalada cruda.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

466,75
kcal.



Guiso de arroz y lentejas

Comedor: Martín Tevez

Referente de la organización Todxs Somos Patria. Roque Sáenz Peña, provincia de Chaco.

“ Soy cocinero, maestro de cocina, maestro panadero y pizzero. Lo aprendí a la fuerza, trabajando durante mi adolescencia en comedores y panaderías. Acá en la zona tenemos cultivo de zapallo y a todo le pongo zapallo, a los guisos, estofados, cualquier cosa va con zapallo ”



100
porciones.

Ingredientes

- > Carne molida o pollo trozado 10 kg.
- > Lentejas 5,5 kg
- > Arroz 2,5kg
- > Zapallo 4kg
- > Tomate 4 kg.
- > Cebolla colorada 2,5 kg.
- > Zanahoria 1,5 kg.
- > Puré de tomate 1,5 kg.
- > Morrón 1 kg.
- > Cebolla de verdeo 1/2 kg.
- > Perejil 1/2 kg.
- > Ajo 5 dientes
- > Agua 8 lt.
- > Aceite 1 lt.
- > Sal c/n
- > Condimento para pizza a gusto

Preparación

El día anterior dejamos reposar en agua las lentejas, de esa manera se hidrata y toma volumen. Picamos la cebolla colorada, cebolla de verdeo, morrón y zanahoria y la ponemos a cocinar con aceite para sacarle los ácidos. Luego agregamos ajo, perejil y la carne. Condimentamos con sal y condimento para pizza.

Agregamos el tomate a la preparación anterior. Al puré de tomate tratamos de hacerlo natural, igualmente agregamos un par de cajitas para que le dé más fuerza y consistencia. Luego incorporamos el zapallo previamente cortado.

Aparte en otra olla ponemos a hervir agua.

Cuando se van los ácidos de los tomates, agregamos el agua hervida, las lentejas y el arroz.

Composición
Nutricional

35,6



40

23,07

■ Hidratos de carbono ■ Proteína ■ Grasas

Valor nutricional
por porción:

608,23
kcal.



Tortilla chaqueña

(Horno de barro)



8
unidades

Ingredientes

- > Harina 000 1kg
- > Grasa vacuna 200 gr
- > Agua tibia 0,25 l
- > Sal a gusto 1 cda sopera

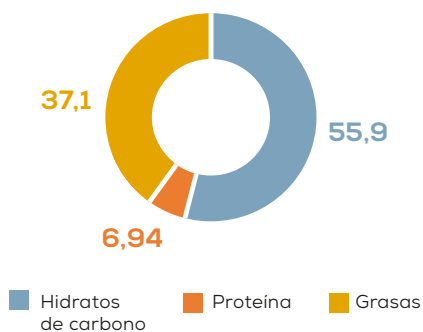
Preparación

Mezclar los ingredientes hasta lograr una masa no muy blanda.

Sobar bien y dejar descansar. Cortar la masa en porciones, estirar y darle forma redondeada, de 1 cm de altura aproximadamente.

Pinchar con un tenedor y cocinar, sea en el horno de barro o a la parrilla de los 2 lados hasta que se dore.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

633,62
kcal.







Bocaditos de verdura con puré mixto

Cocinera: Otilia Ledesma "Oti"

Comedor y merendero "Tacitas poderosas" de la villa 21-24, CABA. Organización: La Garganta Poderosa

"Aprendí a cocinar; desde chiquita, éramos muchos hermanos, venimos de una familia muy humilde. Aprendí mirando a mi mamá, ni siquiera ella me enseñaba, incorporaba variantes, siempre le agregaba algo más para el sabor. Siempre inventaba algo. Ahora en el comedor para alcanzar para todos es difícil, hay que hacer malabares, a veces cuesta, hay que inventar comida"



100
porciones.

Ingredientes

- > Acelga, hojas y pencas 20 kg
- > Harina 1 kg
- > Huevo 30 unidades
- > Queso 500 gr
- > Sal cantidad necesaria
- > Aceite cantidad necesaria

PURÉ MIXTO

- > Ingredientes (para 100 porciones)
- > Calabaza 16 kg
- > Papas 12 kg
- > Sal c/nec
- > Manteca 500 gr

Preparación

Hervimos la acelga, con agua y sal; escurrimos y cortamos bien

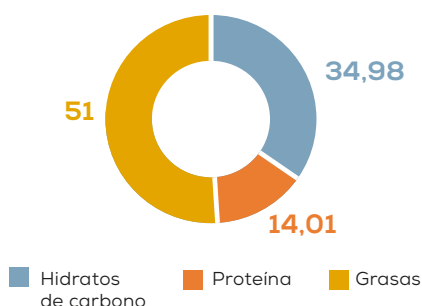
Mezclamos con harina y ponemos queso y huevo. Formamos pelotitas, y ponemos a cocinar al horno, en una asadera con un poco de aceite o manteca

Acompañamos con puré de calabaza y papa, mezclado con un poco de manteca.

PURÉ MIXTO

Hervimos las hortalizas, con agua y sal; pisamos para hacer el puré, mezclamos con un poco de manteca.

Composición Nutricional



Valor nutricional por porción:

575,28
kcal.



Salsita de verduras para cuando no hay carne

Cocinera: Otilia Ledesma "Oti"

Comedor y merendero "Tacitas poderosas" de la villa 21-24, CABA. Organización: La Garganta Poderosa



100
porciones.

Ingredientes

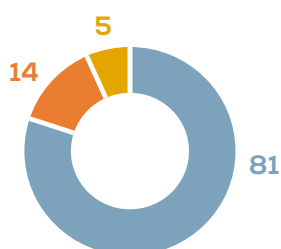
- > Arvejas 2 kg
- > Papas 5 kg
- > Choclo 4 kg
- > Morrón 500 gr
- > Cebolla 3 kg
- > Calabaza o zanahorias 3 kg
- > Puré de tomate 5 kg
- > Sal c/nec
- > Aceite 700 cc

Preparación

Licuamos el morrón, la cebolla, la zanahoria o calabazas, y cualquier verdura que consigamos.

Ponemos a cocinar con el puré de tomate, las arvejas, la papa cortada en cubos, y el choclo que rallamos finito. Se cocina todo junto hasta que la papa esté cocida

Composición Nutricional



■ Hidratos de carbono ■ Proteína ■ Grasas

Valor nutricional
por porción:

106,16
kcal.



Tarta de choclo y caballa

Cocinera: Cristina Parra

Comedor "Los barritos primeros", Villa Libertador, Córdoba. Organización: Barrios de Pie.

" La cocina es una de las cosas que más me gustan. Aprendí desde muy chica, ya que me quedé sin mamá y tuve que aprender a cocinar para mis hermanos. Era la madre-hermana porque era la única mujer entre mis cinco hermanos. Con la pandemia, además de hacer comida para los demás, nos pusimos a dar tapabocas para quienes no tienen, así pueden venir a buscar la comida "



300
porciones.

Ingredientes

- > Latas de choclo 37-38 latas.
- > Latas de caballa 37-38 latas.
- > Cebolla 8 kg.
- > Pimiento 2 kg.
- > Ajo 1-2 cabezas
- > Perejil 2-3 ramitos.
- > Albahaca 1 ramito
- > Orégano a gusto
- > Sal c/n
- > Huevo 14 unidades aprox.

Para la masa:

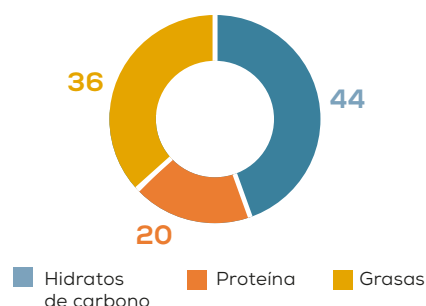
- > Harina 10 kg
- > Grasa o aceite 1 taza
- > Salmuera c/n

Preparación

Rehogamos las cebollas y el pimiento con el aceite y condimentamos (ajo, perejil, albahaca, orégano y sal). Agregamos las latas de choclo y caballa, y el huevo.

Hacemos la masa casera de la siguiente manera: primero colocamos harina y sal en un recipiente; luego, agregamos la grasa y vamos agregando el agua de a poco, mientras mezclamos un poco con las manos, no mucho, hasta formar un bollo liso. Dejamos reposar una media hora y después estiramos con un palo hasta que quede una masa circular fina. Colocamos en la asadera e incluimos el relleno. Metemos en horno hasta que esté cocida la masa.

Composición Nutricional



Valor nutricional por porción:

280,13
kcal.



Bomba de papa rellena con carne enlatada



300
porciones.

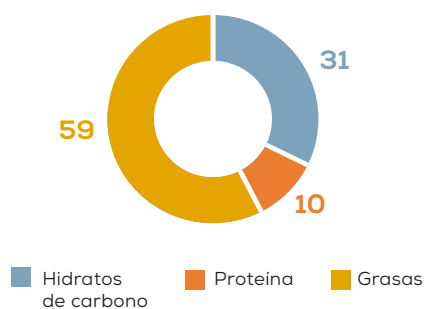
Ingredientes

- > Harina 5 kg
- > Carne enlatada 2 pack (vienen 12 unidades)
- > Papa 20 kg
- > Cebolla 5 kg
- > Pimiento 2 kg
- > Aceite 5 lts

Preparación

Hacemos el puré con la papa y con eso envolvemos la carne rehogada con las verduras (pimiento y cebolla) y condimentos. A la mezcla la rebozamos con la harina, como si fuera un escalope. Colocamos en fuente y al horno bien caliente.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

313,9
kcal.



Albóndigas de pollo



300
porciones.

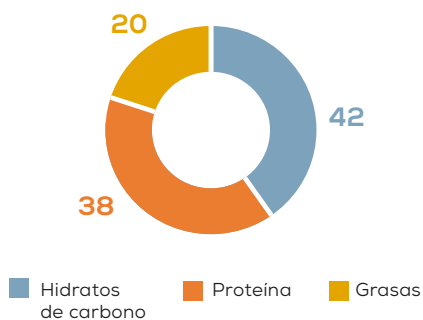
Ingredientes

- > Pan rallado con el pan que sobra 3-4 kg.
- > Pollo trozado y picado 20kg (1 cajón de 8 pollos)
- > Sal c/n
- > Ajo 1-2 cabezas
- > Perejil 2-3 ramitos

Preparación

Cocinamos las albóndigas en salsa (que cocinamos con puré de tomate en cartón -2 packs-, cebolla, pimiento, ajo, perejil, laurel) y combinamos con fideos, arroz o polenta. Modificación: agregar cebolla a las albóndigas y agregar zanahoria o calabaza a la salsa.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

138,66
kcal.



Pan casero

Cocinera: Vicenta

Comedor "Casa de Dios" de la UTT. Calle 420, por la ruta 36, yendo para el B° Arturo Seguí, La Plata, Buenos Aires.

“ Si no tengo alimentos necesarios, busco hacer otra comida. Tratar de conseguir. Estamos cocinando para 80 personas, la mayoría son niños. La comida la damos los sábados, y vienen en grupos, los más grandes con los más chicos, vienen con su tupper. Antes de la enfermedad venían sin el tupper ya que tenemos jóvenes que les enseñan, y comían aquí, se iban con su barriguita llena. Ahora solo vienen a recibir la comida y se van. Los que cocinamos somos de la iglesia, y no lo hacemos otro día por el trabajo. Todos los sábados se van a agregando niños, si vienen personas mayores les damos igual, pero lo más importante son los chicos ”



Ingredientes

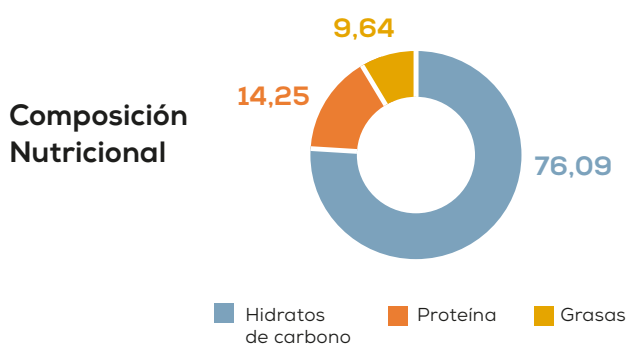
- > Harina de trigo 5kg
- > Azúcar 150 gr
- > Levadura 250 gr.
- > Grasa animal ½ Kg
- > (Materia grasa: Aceite de girasol 300)
- > Sal c.n.
- > Agua tibia 3000cc

Preparación

Hacemos un fermento previo con la levadura, agua tibia, azúcar y un poco de harina. Dejamos descansar tapado en un lugar cálido hasta que se forme la esponja.

Formamos una corona con la harina restante, colocar la sal por afuera y en el centro colocar el aceite y el fermento. Ir agregando agua a la vez que se va tomando parte de la harina y la materia grasa hasta que se forme una masa suave y flexible.

Dejamos descansar tapada, desgasificamos y separamos la masa en 80 bollos y los metemos al horno precalentado.



Valor nutricional por porción:

184,15
kcal.



Pollo a la mostaza acompañado con papa y ensalada



Ingredientes

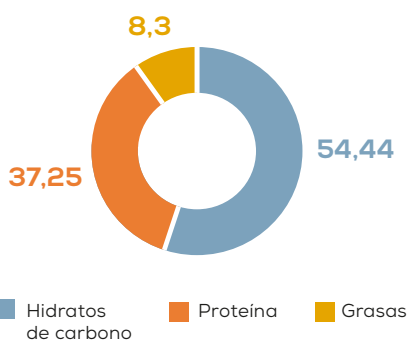
- > Tomate 9 kg
- > Lechuga 3 kg
- > Papa 32 kg
- > Pollo 20 kg
- > Sal c.n
- > Aceite c.n
- > Jugo de limón a gusto
- > Mostaza a gusto

Preparación

Lavamos las piezas de pollo, salamos el pollo en una fuente, rociamos la carne con jugo de limón y le agregamos mostaza. Luego cocinamos en el horno de barro.

Servimos una presa de pollo acompañada con papas hervidas sin cáscara y ensalada de tomate y lechuga.

Composición Nutricional



Valor nutricional por porción:

551,23 kcal.







Cazuela minestra

Cocinera: Cintia

Comedor "Darío Santillán", del Frente Popular Darío Santillán, del Barrio La Fe, Lanús, Buenos Aires.

“ En el barrio, los que sostenemos el comedor, extremamos los cuidados... A principios de la pandemia garantizamos el comedor para 150 personas, ahora estamos con 458 personas. La necesidad que nos atraviesa en el barrio, se incrementó notablemente ”



150
porciones.

Ingredientes

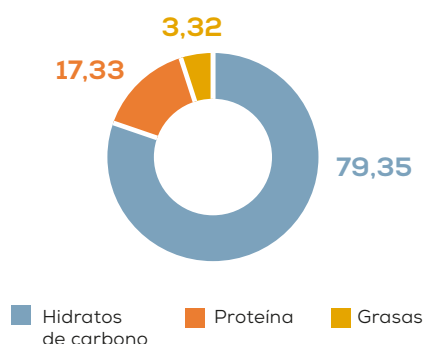
- > Puerros 4 kg
- > Zanahorias 2 kg
- > Tocino (se puede reemplazar por carne vacuna) 2 kg
- > Apio 4 kg
- > Repollo 2 kg
- > Caldo cantidad necesaria
- > Tomates 4 kg
- > Arvejas 15 latas
- > Chauchas cortadas 2 kg
- > Papas cortadas en dados 15 kg
- > Fideos espaguetis 30 paquetes
- > Perejil 250 gr
- > Cebollas: 4 kg

Preparación

Derretimos en una cazuela u olla el tocino cortado en daditos, agregamos las cebollas también cortadas en daditos y el blanco del puerro cortado en trozos pequeños; doramos 10 minutos, agregamos las zanahorias, el apio y los repollos cortado en juliana. Condimentamos bien (sal, laurel, orégano, pimentón), cubrimos con agua y dejamos cocinar 40 minutos.

Agregamos los tomates pelados y cortados en daditos, las arvejas y chauchas y los espaguetis cortados. Cocinamos a fuego suave 30 minutos y servimos con perejil picado.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

543
kcal.



Milanesa de pollo con ensalada

Cocinera: Gabriela Brizuela

De la olla popular "Fogones solidarios" en el asentamiento 1 de diciembre, La Rioja capital.

Organización: Todos Somos Patria

“ Como es asentamiento siempre armamos el fogón, lo ponemos al fuego. Como cocinamos para tanta gente colocamos varios fogones no tenemos cocinas para esa capacidad, a veces llevamos el agua nosotros, a veces también cocinamos en horno de barro ”



200
porciones.

Ingredientes

Milanesa de pollo al horno de barro

- > Huevo 3 cartones
- > Suprema 40 kg
- > Pan rallado 10 kg
- > Provenzal
- > Sal

Ensalada

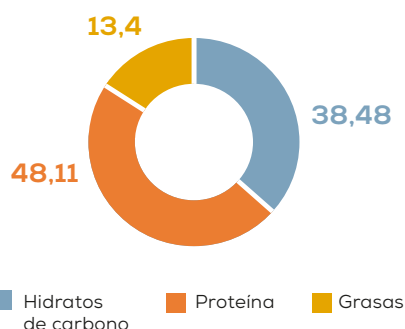
- > Lechuga 20 kg
- > Tomate 10 kg
- > Zapallo 12 kg

Preparación

Como viene el pollo entero cortamos el pollo y utilizamos solo la pechuga, el resto del pollo lo usamos para otras preparaciones, lavamos la suprema y la cortamos bien delgada. Por otro lado, en varios recipientes batimos huevos le ponemos sal y provenzal y colocamos las supremas sumergidas en el huevo, la dejamos en la heladera por unas horas.

En una bandeja grande ponemos el pan rallado, pasamos el pollo por el pan rallado; si lo hacemos un día antes la dejamos en el freezer, sino con el horno de barro ya caliente y las bandejas con aceite caliente las ponemos hasta que se cocinen por ambos lados.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

403,40
kcal.



Canelones de verdura

Cocinera: Ramona y Ceci

Comedor Comunitario "Casa Usina de Sueños", Villa 21-24 de Barracas, CABA.

Organización Frente Territorial Salvador Herrera CTA-A Capital.

“ Cada persona tendría que poder elegir qué poner en sus mesas para comer, estar en sus casas, con sus familias, y no haciendo colas interminables para llevarse un taper con un menú que eligen funcionarios que todos los días comen lo que desean, y nunca tuvieron hambre. Esta receta, que preparan cada vez que el bolsillo puede, pero siempre con mucho amor y disposición las compañeras de nuestro espacio comunitario, intenta escapar a lo que nos predestinan, hasta que todo sea como lo soñamos...”

Ingredientes

Para los panqueques:

- › Huevos 24 unidades
- › Leche 30 Tazas
- › Harina 0000 15 Tazas
- › Sal

Relleno:

- › Acelga 27 atados
- › Ricota 20kg
- › Cebolla 4 kg
- › Morrón rojo 3 kg
- › Queso de rallar todo lo que se pueda

Salsa blanca:

- › Leche 4 1/2 lt
- › Harina 300 g
- › Manteca 400 g
- › Nuez Moscada
- › Sal y Pimienta

Salsa roja:

- › Cebolla 6 kg
- › Morrón rojo 4 kg
- › Zanahoria rallada 3 kg
- › Puerro 3 kg
- › Cebollita de verdeo 3 kg
- › Carne 2 kg
- › Cajas de tomate
- › Sal y Pimienta 15
- › Condimentos varios



300
porciones.

Preparación

Panqueques: Batimos los huevos y mezclamos con una parte de la leche, luego agregamos de a poco la harina, vertemos el total de la leche. Podemos integrar los ingredientes con la ayuda de un batidor manual o batidora eléctrica si tenemos, es importante que no queden grumos. Dejamos reposar la masa unos 10 minutos antes de comenzar con la preparación.

Luego, derretimos un trozo de manteca en una sartén y cuando caliente, vertemos un poco de la masa de los canelones y la extendemos por toda la sartén. Cuando veamos que la mezcla se despega de la sartén, volteamos el panqueque hacia el otro lado, para que ambos queden cocinados.

Salsa blanca: Ponemos la manteca en una olla a fuego mediano, una vez derretida retiramos del fuego y agregamos la harina tamizada, mezclamos con cuchara de madera, colocamos la leche poco a poco, la nuez moscada y la sal. Cuando estén incorporados estos ingredientes devolvemos al fuego Mezclamos bien con batidor de mano, cuando espese luego de unos 7-8 minutos a fuego lento, está lista.

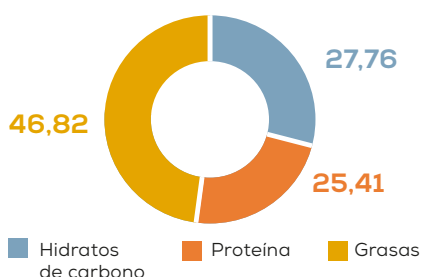
Salsa roja: Agregamos un chorro de aceite a una olla sobre fuego medio, salteamos cebolla, Morrón rojo y ajo, ponerle sal, cuando la cebolla esté transparentándose agregamos cebolla de verdeo, puerro y zanahoria, cocinamos unos 7 a 10 minutos. Todas las verduras tienen que estar picadas chiquitas al igual que la carne, intentar que estén del mismo tamaño.

Luego agregamos la carne, condimentamos, con pimienta, pimentón seleccionado, ajo y perejil deshidratado o en el mejor de los casos en verdura fresca. Cuando veamos que la carne cambia de color agregamos puré de tomate, rectificamos condimentos y sal de ser necesario, dejamos cocinar unos 20 minutos a fuego lento y listo.

Relleno para los canelones: Salteamos en un chorro de aceite caliente la cebolla picada, ajo y Morrón con una pizca de sal. Picamos la acelga cruda y la mezclamos bien con todos los otros ingredientes. Dejamos enfriar un poquito, pasamos el salteado en un bol y agregamos ricota y queso rallado, rectificamos la sal.

Luego, abrimos un panqueque y ponemos el relleno de canelones, lo enrollamos. Así, los armamos todos. Los ponemos en una fuente en cuya base vertemos un poco de salsa roja, los canelones con un dedo de distancia cada uno (para luego sacarlos sin problema) por encima nuevamente salsa roja, salsa blanca y queso rallado. Horneamos 15 a 20 minutos y a comer!!

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

316,93
kcal.



Polenta con leche

Cocinera: Inés Muñoz Báez

Merendero y Comedor del Barrio Cuenca 15, en Neuquén capital. Organización Barrios de Pie

“ En nuestros barrios hay mucha gente de Bolivia que trae otras recetas, otras formas y fuimos aprendiendo de ellos también e intercambiando gustos, recetas, cómo cocinar económicamente comidas saludables. En ese intercambio intercultural entre vecinos fuimos aprendiendo, y trabajando en base a lo que tenemos, porque uno quisiera poder aportar otro tipo de comidas a los vecinos pero es lo que tenemos. Entonces con lo que tenemos tratamos de brindar una comida que sea rica sobre todo, que no sea un fideo blanco. A todo el mundo le gusta el guiso, pero a mí en lo personal por ejemplo, éste año empezamos a hacer lentejas con carne picada en hamburguesas y a veces lo acompañamos con polenta o con puré de zapallo, fue un plato que a los chicos le llamo la atención porque nunca habían comido así las lentejas ”



100
porciones.

Ingredientes

- > Leche en polvo 3 y ½ cajas (que será 18 litros de leche)
- > Polenta 2,5 kg
- > Azúcar 3 kg
- > Cascaritas de naranja o limón o canela c.n
- > Fruta fresca (como acompañamiento de la taza de polenta con leche)

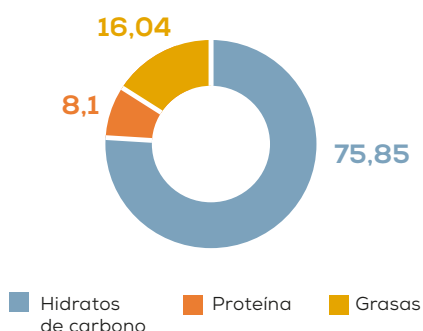
Preparación

Calentamos la leche y le echamos la polenta y el azúcar.

Antes que empiece a hervir agregamos cascaritas de limón, o canela o de naranja y se deja cocinar. En cuanto hierve, se saca y se entrega calentito.

“tiene que ir quedando espesa, pero no espesa fuerte como en una comida, sino más bien líquida, tiene que ir quedando como una chocolatada pero un poquito más espesa”.

Composición Nutricional



Valor nutricional por porción:

268,32
kcal.



Tacos mexicanos

versión propia

Cocineras del Comedor Gourmet de Belleza y Felicidad Fiorito

Villa Fiorito, partido de Lomas de Zamora, Buenos Aires.

“ Nosotras somos un grupo de cocineras, Amira, Ailin, Paula, Daiana, Paula, Gisela, Julia, Natalia y Larisa. Aprendimos a cocinar con nuestras madres, abuelas, bisabuelas y en los comedores. Nuestro comedor articula con Ni Una Menos Fiorito. Damos de comer aproximadamente a 500 personas, el doble de antes de la pandemia con casi el mismo dinero. El comedor nació después de aprender a hacer comida saludable con bajos recursos, porque militamos el derecho al placer como un derecho básico humano que nos permite también pensar en el derecho a decidir. La receta que elegimos es la que hemos hecho para llevarla a las viglias por la despenalización del aborto, y a una actividad abierta el 8 de marzo en la villa 31 ”



300

tortillas aprox. Y dos por persona

Ingredientes: Tortillas

- > Harina 0000 17 kg.
- > Agua a ojo aprox. entre 6 y 7 lts y van agregando
- > Aceite 1 taza y media de aceite
- > Sal A gusto



Preparación

En un bowl colocamos la harina con la sal, el aceite y el agua. Mezclamos bien todos los ingredientes hasta que quede todo unificado. Luego amasamos levemente hasta lograr una masa homogénea. Dividimos en los 100 bollos chicos, ponemos harina a la superficie donde vamos a estirarlo. Con el palo de amasar (o con la mano, porque somos muchas y solo tenemos un palo) comenzamos a estirar la masa partiendo desde el centro y rodando hacia adelante y hacia atrás, con la mano bien limpia, agarramos el bollito y lo vamos estirando lo más circular posible. Una vez que tenemos algunas vamos cocinándolas, mientras seguimos estirando. Para cocinarlas pre calentamos una sartén o placa. A fuego fuerte y sin aceite comenzamos a poner las fajitas, a cocinar de un lado y del otro. Un minuto de cada lado se cocinan. Una vez frías las guardamos en una bolsa en la heladera, o las vamos entregando, lo que hacemos es entregar 2 fajitas por persona y el relleno correspondiente en los tupperes o envases que nos traen.

Ingredientes: Relleno de carne

- > Carne: peceto, nalga, lo que encontremos a mejor precio 10 kg
- > Bolsas de cebolla 2
- > Dientes de ajo 10 unidades
- > Morriones (verdes y rojos) 10 unidades
- > Algún picante (el que tengamos)
- > Jugo de 10 limones
- > tomates o botellas de tomates perita 5kg
- > Orégano
- > Sal y pimienta
- > Cilantro o perejil fresco (si hay es genial)

Preparación

Cortamos los ingredientes (tomate, cebolla, morrón, ajo) bien chiquitos, cortamos la carne en tiritas y las dejamos un ratito (mientras freímos las verduras) en remojo con el jugo de limón. En una sartén grande (o muchas ollas lo que tengamos) ponemos aceite y le tiramos primero la cebolla y el ajo, dejamos que se ablanden un poco, y le agregamos el morrón y el tomate, cuando se hace como una saliste le agregamos la carne (sin el jugo de limón) y el picante, la sal y la pimienta, dejamos cocinar un ratito, vamos probando a ver si le hace falta algún condimento. Al terminar, le ponemos el cilantro o perejil picado fresco arriba (esto no lo cocinamos).

Versión vegetariana

Para completar las 300 porciones de esta receta hacemos un versión vegetariana e igualmente nutritiva porque le ponemos lentejas y / o porotos negros. (La idea es que si entregamos 2 por persona sea uno con carne y otro con cereales y verduras).

Usamos:

- › Lentejas (o 5 de lentejas y 5 de porotos negros) 10 kg
 - › Bolsa de zanahoria 1
 - › Bolsa de cebolla 1
 - › Morrónes variados 10
 - › Picante A gusto
 - › Orégano A gusto
 - › Sal pimienta A gusto
 - › Cilantro o perejil A gusto
 - › Tomates 5 kg o las botellas de tomates
 - › Cebolla de verdeo 2 kg
-

Preparación

Cortamos las verduras chiquitas, salteamos primero la cebolla con el ajo, luego le agregamos la zanahoria cortada en tiritas, el morrón cortado en tiritas y al final el verdeo (usamos todo, hasta la parte verde!)

Por otro lado cocinamos las lentejas y los porotos, los dejamos en remojo desde la noche anterior de ser posible, y no usamos esa agua para cocinar, sino que los colamos y cocinamos con agua nueva.

Cuando las verduras ya están hechas y las lentejas /porotos también, agregamos las lentejas / porotos a las verduras y seguimos cocinando un rato más par que se mezclen los sabores, ahí ponemos la sal, la pimienta y el picante que tengan, también se puede agregar comino

Al final, una vez cocido, le ponemos el cilantro o perejil fresco picado

Como no poseemos muchos elementos grandes ni sartenes, lo que hacemos es distribuir todo en varias ollas para mezclarlo, nos la vamos rebuscando con lo que tenemos. Si necesitamos una cuchara de madera larga, le agregamos un palo de escoba atada con alambre a la cuchara que tenemos.

SALSA DE ZANAHORIA

- › Zanahoria 5 kg
- › Jugo de 5 limones
- › Ajo 10 o más dientes
- › Aceite 6 cucharadas aproximadamente
- › Sal c/n
- › Pimienta a gusto
- › Curry a gusto



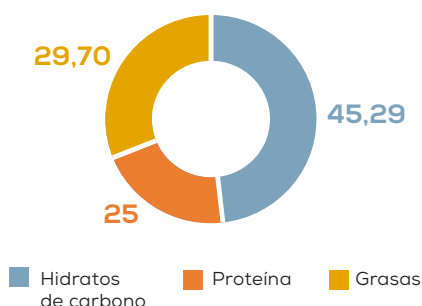
Preparación:

Aprendimos a hacer aparte una mayonesa de zanahoria (el guacamole nos encanta pero las paltas son muy caras) para esto: hervimos las zanahoria, una vez hervida, bien blandita, la ponemos en la licuadora o minipimer, o pisar con tenedor y mucha fuerza! le agregamos jugo de limón, aceite, sal, pimienta, ajo y curry a gusto (intentamos tener condimentos que nos ayuden a dar sabor a las comidas, y nos permitan reducir la cantidad de sal), la vamos probando hasta que quede como nos gusta. Eso lo ponemos arriba de cada taco para darle sabor y color, o arriba de la parte del tupper donde ponemos el relleno.

Un dato: a veces hacemos lo mismo de la zanahoria pero con remolacha, queda riquísima y re linda de color!!

Como sugerencia: podemos acompañamos con arroz blanco o integral (10 kilos), eso lo dejamos sin condimentos, en general lo tenemos hecho del día anterior, porque no nos alcanzan las ollas para hacer todo el mismo día. Le agregamos solo un chorrillo de aceite para que no se pegue. Para el que quiera mezclar un poco de carne y un poco de arroz por ejemplo

Composición Nutricional



Valor nutricional por porción:

446,05 kcal.







Sopa de trigo

Cocinera: Zulma Molloja de UTT

La Plata, Buenos Aires.

“ Yo soy productora de verduras, aprendí a cocinar desde muy chica, aprendí de mi abuela, ella tenía su comedor, vendía comida hasta para 1000 personas, con mis hermanos la ayudábamos a cocinar. Yo también tuve mi restaurante, por eso te digo no es lo mismo cocinar para 1000 personas que cocinar para 200, 100 o 6 personas, o sea es un trabajito más grande trabajar para muchas personas y en cantidad. A mí me gusta hacer de todo, la sopa de chairó, fricasé, locro boliviano, guiso de quinoa, me re encanta de hecho si tengo algo al alcance te lo cocino, te cocino todo lo que quieras ”



100
porciones.

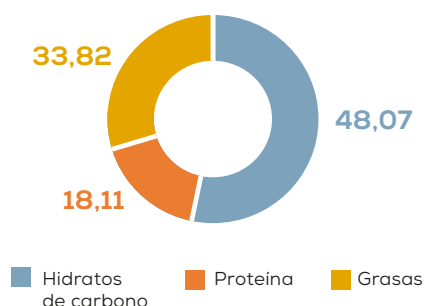
Ingredientes

- > Alitas de pollo o carne (sugerencia pollo sin piel) 3 kg
- > Trigo seco (o quinoa) 3 kg
- > Plantas de apio (4 plantas) 2 kg
- > Plantas de acelga (3 atados) 2 kg
- > zapallos anco (5 unidades medianas) 2 kg
- > Cebolla 1 kg
- > Papa 5 kg
- > Ajo (10 dientes) 50 gr
- > Zapallito 2 kg
- > Rabanito 1 kg
- > Espinaca 500 gr
- > Aceite de girasol 1 litro
- > Agua 10 litros

Preparación

En primer lugar ponemos a hervir la mitad del agua, mientras picamos las verduras finamente. En la otra olla ponemos un poco de aceite y comenzamos a freír, primero agregando ajo bien picado, luego las verduras con la carne, tratando de freír durante 20 minutos, removiendo bien con una cuchara de palo. Una vez que esté bien frito, esta preparación la volcamos al agua que teníamos hirviendo dejamos eso cocinar bien durante 30 minutos. Una vez que eso ya esté listo agregamos el trigo (el trigo tiene que estar bien limpio y remojado en agua un día antes). Le ponemos sal y condimentos, al finalizar se le puede poner papas fritas y se sirve con perejil arriba del plato. La misma receta se puede hacer con quinua remojada en vez de trigo.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

305,36
kcal.



Sopa de maní



100
porciones.



Ingredientes

- > Maní pelado sin tostar 4 kg
- > Osobuco (u otra carne para puchero) 10 kg
- > Apio 8 plantas
- > Acelga 6 plantas
- > Anco 5 unidades
- > Morrones 8 unidades
- > Zanahoria 3 kg
- > Cebolla 2 kg
- > Ajo 2 cabezas
- > Fideos en tubo grande tipo 4 kg
- > Papa 8 kg
- > Perejil (finamente picado) 1 paquete entero para presentar en el plato
- > Se puede agregar del resto de las verduras disponibles (perejil, rabanito, albahaca, puerro, verdeo, etc)

Condimentos:

- > Pimienta
- > Orégano
- > Aceite para freír cantidad necesaria
- > Agua 40 litros
- > Sal 6 cdas

Preparación

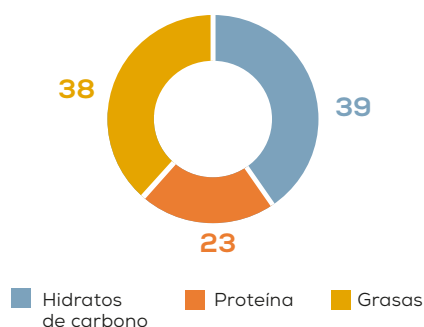
Ponemos a hervir el agua en una olla. En otra olla salteamos en aceite, la carne con el ajo y la cebolla, y morrones, cuando está sellado, sin quemarse, echamos el agua hirviendo. Luego del primer hervor, agregamos el resto de las verduras.

Cuando ya está cocido, agregamos el maní procesado, a fuego medio, cuidando que no rebalse (porque se produce el mismo efecto que la leche cuando hierve) y cocinamos por media hora aproximadamente. Para el procesamiento del maní: dejamos el maní pelado en remojo una día aproximadamente y luego procesamos con un poco de agua hasta que quede una mezcla cremosa, tratando que sea sin durezas. Condimentamos con sal, comino, pimienta y pimentón

En los últimos 20 minutos agregamos los fideos tostados (en horno o sartén durante 8 minutos aprox.) y las papas cortadas en cubos.

Por otro lado hacemos papas fritas bien finitas (secar con papel para sacar el aceite) Servimos en plato hondo, ponemos las papas fritas arriba y el perejil picado.

Composición Nutricional





Buñuelos de hojas de remolacha y lechuga/hojas de rabanito

Cocinera: Zulma Molloja de UTT

La Plata, Buenos Aires.

“ Lo que nosotras como productoras obviamente tenemos al alcance nuestra huerta son nuestras verduras. Por ahí hacemos un mix de verduras cuando hacemos un guiso: le ponemos morrón, acelga, apio, le ponemos toda clase de verduras. Por más que sea un guiso le ponemos mucha verdura. Tratamos de hacer tarta de verduras, tratamos de hacer un pastel de papa con mucha acelga y verdura, pastel de espinaca... y también cuando a veces se demora mucho la lechuga, en vez de lechuga usamos las hojas de la remolacha que también va, como es parecida. También se pueden hacer buñuelos de remolacha, de las hojas estamos hablando, y también de las hojas del rabanito porque nosotros tratamos de no desperdiciar nada, tratamos de usar todo, todo se usa porque es un alimento que también te nutre por dentro así que eso es lo que tenemos que pensar, enriquecerse con mucha verdura, tratar de cocinar con todo lo que hay pero lo más esencial es poner mucha verdura. Es importante recuperar las recetas de las productoras, por ejemplo yo vengo de Bolivia y también me gustaría poner mi receta, por ahí una sopa de maní, porque nosotros lo vemos muy nutritivo, porque tiene maní. El maní lo molemos, le ponemos mucha verdura, tratamos de nutrir también nuestro cuerpo, o sea también existe lo que ya tenemos de nuestras raíces: son distintas comidas que nosotros también podemos cocinar. También lo que nosotros hacemos es la sopita de trigo, hacemos sopa de chairo, el chairo tiene muchas cosas y es una sopa muy nutritiva, tiene maíz, tiene chuño molido, tiene trigo, tiene carne, tiene papita, tiene mucha verdura. En Bolivia siempre a cada verdura le ponemos mucha verdura, lo que también usamos es mucha haba, mucha arveja, es una comida muy nutritiva, tratamos de a todo ponerle mucha verdura, si es que hay chuño mucho chuño, también arveja, usar mucha verdura siempre ”



100
porciones.

(se puede reemplazar por hojas de rabanito, espinaca, acelga, o cualquier verdura de hoja)

Ingredientes

- > Hojas y pencas de remolacha 7 kg
- > Hojas de lechuga 7 kg
- > Harina 0000 7,5 kg
- > Huevos 50 unidades
- > Leche 4 litros
- > Aceite de girasol 500 ml
- > Aceite para fritura c/n

Preparación

Primero tenemos que lavar bien las hojas que vamos a usar, y las cocinamos por hervido unos 15 minutos. Las escurrimos bien, y picamos todo.

Ponemos a calentar la olla con aceite para freír, o sartén si no queremos hacer fritura. Después ponemos en una olla la harina, el aceite, la sal y vamos agregando los huevos y la mitad de la leche y mezclamos todo. Tiene que quedar una mezcla blandita.

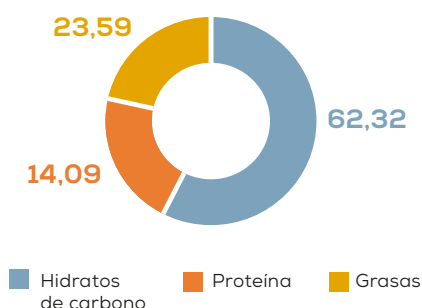
Si tienen una batidora, pueden separar las claras y batirlas bien hasta hacer una espuma, y agregar primero las yemas y después las claras.

Por último agregamos las verduras picaditas y mezclamos todo.

Tomamos porciones con una cuchara sopera y las llevamos al aceite bien caliente, hasta que esté doradito por todos lados.

Se saca y se deja escurrir bien.

Composición Nutricional



Valor nutricional
por porción:

382,61
kcal.



Salsa con verduras, carne o pollo

Cocinero: Nico

Comedor de La Dignidad en el barrio de Constitución, CABA.

“ Nosotros empezamos cocinando para el bar que éramos antes. El cambio de bar a almacén popular dentro de la Red de Almacenes Populares junto con la UTT lo hicimos a mitad del año pasado. Y ahora somos una olla popular. En un principio éramos dos personas de La Dignidad, y en la radio La Caterna otras dos personas. Abrimos la lista para invitar a voluntarios a que se acerquen, y hoy en día armamos un equipo de doce personas, que vamos rotando, nos vamos turnando. Aprendimos en conjunto a armar un protocolo de seguridad e higiene, aprendimos ciertos pasos que hoy en día nos facilitan poder entregar 200/300 viandas por día, que es una locura porque la cocina no está armada como para que llegue a eso pero que con la organización lo logramos ”



200
porciones.

Ingredientes

- > Cebolla picada 4 kg (2 tupers grandes)
- > Zapallo 3 Kg
- > Papa 3 Kg
- > Zanahoria 2 Kg
- > Carne picada 6 kg (1 tuper grande colmado)
- > Salsa o latas de tomate 30 cartones (12 kg)
- > Aceite vegetal 1 litro
- > Azúcar 3 cdas
- > Sal y pimienta 1 cda
- > Orégano 1 paquete de 50 gr.
- > Aji molido A gusto
- > Provenzal A gusto
- > Pimentón A gusto

Preparación

El día antes, descongelamos la carne o pollo (15 pollos enteros). Adelantamos la preparación de cebollas y verduras, si es posible, peladas y picadas. También preparamos y picamos la carne (trozado de pollos en 6 piezas); abrimos los cartones/las latas de tomate y preparamos olla con agua para caldo.

Método: En las ollas, calentamos suficiente aceite para tapar los fondos. En otra olla colocamos agua a calentar con recortes de verdura p/caldo. Sofreímos las cebollas hasta que estén translúcidas, removiendo regularmente (20-30 minutos). Agregamos pimienta y una media cucharada de sal a cada olla. Luego agregamos la carne o el pollo y mezclamos bien. Cocinamos, removiendo regularmente, hasta que ya no se vea carne cruda. Agregamos caldo de verdura. (20 minutos) y luego agregamos las verduras a las ollas y mezclando bien.

La receta va en las dos ollas más grandes. La olla más pequeña lleva un tercio de la comida y la más grande, dos tercios. La receta completa debería llenar ambas.

Puede ir con polenta o fideo, así mismo cocinar arroz.

Tiempo de cocción: 2,5 horas

Composición Nutricional



■ Hidratos de carbono ■ Proteína ■ Grasas

Valor nutricional
por porción:

179,88
kcal.

PROTOCOLO COVID19 PARA COMEDORES

“cocinamos y
nos cuidamos”





NOSOTRAS/OS

1. Cuando llegamos nos saludamos con palabras amables **manteniendo la distancia de más de un metro.**
2. Usamos el pelo atado o cubierto, tapabocas, delantal o guardapolvo (ambo).
3. Cuando estornudamos o tosemos nos tapamos la boca con el codo lejos de personas y alimentos.
4. **Nos lavamos bien las manos y uñas con agua y jabón.** Nos secamos con papel y lo tiramos en cesto tapado. Usamos guantes si tenemos lastimaduras.
5. Evitamos ir si soy persona de riesgo o no me siento bien.
6. No fumamos en el lugar.

EL LUGAR

1. Ordenamos el lugar. Colocamos las mercaderías sobre tarimas o sillas.
2. Limpiamos bien las mesas, estantes y pisos donde vamos a preparar la comida, primero con detergente/ jabón, enjuagamos y luego con agua con lavandina (2 cucharadas soperas lavandina de 55-60g de cloro en 1 litro de agua).
3. **Repasamos paquetes y envases antes de usar con la misma concentración de lavandina.**
4. Mantenemos trapos limpios y desinfectados con esa lavandina todo el tiempo.
5. Mantenemos el lugar ventilado sin que haya corrientes de aire.
6. **Zona sucia y zona limpia:** Separamos un lugar para poner todo lo que no se lavó y una mesa limpia para ir preparando todo lo que ya se lavó.
7. No dejamos entrar animales donde trabajamos con alimentos.
8. **Nos lavamos bien las manos y uñas con agua y jabón.** Nos secamos con papel y lo tiramos en cesto tapado. Repetimos tantas veces como sea necesario.
9. **Lavamos las verduras/frutas: y dejamos 15 minutos en agua con lavandina** (2 gotas de lavandina de 25g por cada litro de agua).
10. Mantenemos limpios cubiertos, tablas de cortar, mesas y ollas.
11. Usamos recipientes con tapa para tirar la basura. Mantenerlos tapados. Limpiamos al finalizar el día.

MIENTRAS COCINAMOS

1. Separamos los alimentos crudos de los cocidos.
2. Usamos una tabla para crudos y otra para cocidos.
3. Lavamos manos y utensilios entre un procesado y el siguiente.
4. No tocamos la sal o las especias. Usar cucharitas o el mismo envase.
5. No compartimos vasos, cubiertos, mates.
6. Cocinamos muy bien carnes, pescados y huevos.

AL SERVIR LA COMIDA

1. Evitamos tocar el plato o recipiente que se trae para servir la comida.
2. Recomendamos tapar el recipiente ni bien se sirve y recalentarlo antes de consumir si es posible.
3. Nos desinfectamos las manos regularmente con alcohol al 70%.
4. Si las personas a servirles son varias, ordenamos el distanciamiento con marcas en el piso.



TODOS LOS ESPACIOS DEBEN ESTAR MUY LIMPIOS ANTES DE COMENZAR A COCINAR Y AL TERMINAR LAS TAREAS.

IMPORTANTE

- › No dejamos el cloro u otros desinfectantes tóxicos en la cocina, ya que pueden contaminar los alimentos.
- › Rotulamos los envases de desinfectantes claramente para evitar confusiones y los guardamos en un lugar seguro.
- › No mezclamos desinfectantes entre sí ni con otras sustancias, como detergente o bicarbonato porque aumenta su toxicidad.
- › No preparamos, ni guardamos desinfectantes en envases vacíos de alimentos.
- › Lavamos y desinfectamos trapos y tarros de residuos al terminar la jornada.

Y llegamos al final de este Recetario Popular...

pero no queremos cerrarlo sin antes gritar que
¡necesitamos y queremos traccionar políticas públicas
que nos permitan acceder a
alimentos sanos, seguros y soberanos!

"Comer solos es muy amargo
pero no comer es profundo,
es hueco, es verde, tiene espinas
como una cadena de anzuelos
que cae desde el corazón
y que te clava por adentro.

Tener hambre es como tenazas,
es como muerden los cangrejos,
quema, quema y no tiene fuego:
el hambre es un incendio frío.

Sentémonos pronto a comer
con todos los que no han comido,
pongamos los largos manteles,
la sal en los lagos del mundo,
panaderías planetarias,
mesas con fresas en la nieve,
y un plato como la luna
en donde todos almorcemos.

Por ahora no pido más
que la justicia del almuerzo."

**Extracto del "Gran mantel",
de Pablo Neruda**



Red de Comedores
por una Alimentación Soberana

★ **UTT** ★

UNIÓN DE TRABAJADORES DE LA TIERRA