



Slow Food®



Recetario latinoamericano de *Slow Food*

SABORES DEL ARCA DEL GUSTO, PUEBLOS ORIGINARIOS Y SU MESTIZAJE



2ª Edición



Convivium Punto Slow Food
Buenos Aires



Otilia Kusmin | **Editora**



Slow Food®

Kusmin, Otilia

Recetario latinoamericano de Slow Food : sabores del arca, pueblos originarios y su mestizaje / Otilia Kusmin ; compilado por Otilia Kusmin. - 2a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Otilia Kusmin Ediciones , 2017.

Libro digital, Book app for Android - (Recetarios Latinoamericanos de Slow Food / Kusmin, Otilia; 3)

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-28281-4-1

I. Cocina Regional. 2. Libro de Recetas. I. Kusmin, Otilia, comp. II. Título.

CDD 641.59

Diseñadora Gráfica: Larisa Goreti Saldaña Vazquez - Universidad de las Américas Puebla - México

Ha sido hecho el depósito de Ley 11.723

© Kusmin, Otilia copyright 2017

Está prohibida su reproducción parcial, total o modificada por cualquier medio elegido. Cualquier cita de su contenido, será necesario mencionar la autoría de Slow Food Internacional.

Autores : Otilia Kusmin, en esta obra es editora y autora junto con otros 32 autores latinoamericanos de 10 países, cuya nómina y antecedentes se agrega al texto del Recetario: Cocineros, agricultores, socios de Slow Food, científicos, quienes donaron su tiempo de investigación y formulación de sus valiosas recetas. Todos los derechos editoriales son cedidos por los autores y editora a Slow Food Internacional.

Editado en Argentina – Diseñado en México

Distribución gratuita a todos los socios de Slow Food que lo requieran.

Venta al Público por las tiendas virtuales habilitadas: **www.bajalibros.com**. – **www.amabook.com.ar**

Lo recaudado será destinado a proyectos de la Fundación Slow Food para la Biodiversidad y gastos impositivos de nuevas publicaciones.

ISBN 978-987-28281-4-1



9 789872 828141



INTRODUCCIÓN

Agradecemos la tarea voluntaria de los 10 países participantes en esta edición, a sus Coordinadores y en especial a sus 32 autores.

Juntos hemos llegado a concluir el tercer **Recetario Latinoamericano**. Decimos tercero, porque en estos días quedó registrado en la Cámara del Libro de Argentina, la colección **“Recetarios Latinoamericanos de Slow Food”**, Integran la Colección:

2012 **“Recetario Latinoamericano de los Cocineros de la Red de Terra Madre – 1ª edición**

2014 **“Recetario Latinoamericano de Slow Food, Sabores del Arca, Pueblos Originarios y su Mestizaje” – 1ª edición**

2016 **“Recetario Latinoamericano de Slow Food, Sabores del Arca, Pueblos Originarios y su Mestizaje” – 2ª edición.**

Que estamos presentando

Renovamos nuestro llamado a toda la Red Latinoamericana de Slow Food y en especial a la Alianza de Cocineros de Slow Food a sumarse a sus páginas, una actividad voluntaria continua a través de sus sucesivas ediciones, trabajo que colabora en forma directa con el proyecto Arca del Gusto. La observación y creatividad de nuestros autores, no solo ayudan a identificar productos a catalogar sino que a través de sus recetas contribuyen a la sustentabilidad de razas, especies y productos catalogados.

Agradecemos en forma especial a los correctores científicos, Licenciado Alonso Quesada y a la Dra. Patricia Sánchez Trejos, de Costa Rica, quienes aportaron luz y sabiduría a nuestras páginas.

A Larisa Goreti Saldaña Vazquez estudiante del último año de Diseño de la Información Visual en la Universidad de las Américas Puebla, México, por el hermoso y colorido diseño de nuestro tercer trabajo. También agradecemos a Alfonso Rocha Robles, Consejero Internacional de SF para México y Centroamérica, por su continua colaboración en el diseño de nuestros Recetarios. Y a Natalia Luna, Secretaria de la oficina de México por sus tareas de coordinación.

A la Slow Food Internacional, a sus Coordinadores Latinoamericanos: Andrea Amato, Valentina Bianco, Eleonora Olivero, Chiara Davico por su ayuda y estímulo a nuestro trabajo.

Y esperamos a todos a participar en la nueva y tercera edición que inauguramos en esta introducción.

Solo queda agradecer al Sr. Piero Sardo, Presidente de la Fundación Slow Food para la Biodiversidad, por el Prólogo.

Lic. Otilia Kusmin

Editora del Recetario Latinoamericano de Slow Food

Miembro del Consejo de Punto Slow Food Buenos Aires



Slow Food®

PRÓLOGO

Los libros de recetas conocen un éxito editorial importante durante al menos treinta años y parece que esta tendencia se mantiene. El por qué es bastante inexplicable. De hecho, en el mundo desarrollado la actividad culinaria de las mujeres es cada vez menos frecuente, un poco porque ellas trabajan fuera del hogar y los niños utilizan el servicio de almuerzos escolares, un poco porque los estilos alimentarios cambian y desafortunadamente para la alimentación de la familia se utilizan cada vez más platos pre cocidos y congelados, verduras de cuarta gama, la llamada “comida de refrigerados” (quesos, embutidos ya rebanados, snacks). Por esta razón, los libros de recetas languidecen polvorientos en las estanterías y raramente – casi nunca – son consultados. La pregunta es ¿entonces por qué se compran? Una respuesta completa no existe, se pueden formular algunas hipótesis que se refieren más al campo psicológico que sociológico. La primera hipótesis dice que algunos de estos textos representan los libros de cuentos de hadas para adultos. Sobre todo los recetarios de grandes chefs con estrellas, grandes tomos ilustrados y por lo general muy caros, son considerados como los libros de los sueños, como la ventana abierta a mundos generalmente sin acceso, que representan recetas muy complicadas que jamás podrán ser replicadas por un cocinero no profesional.

Otros libros de recetas, más racionales, nacidos con claras intenciones educativas, son una forma de apaciguar los sentimientos de culpa de las madres modernas. Es como si dijeran: “ahora no tengo tiempo pero apenas pueda vuelvo a comenzar a cocinar. Mientras tanto compro buenos libros de recetas”. Existe también una cantidad de recetas territoriales, que hacen un llamado a la identidad local y a una memoria colectiva y que no son necesariamente percibidos como ayuda culinaria. En fin, ese tipo de libros de recetas satisfacen impulsos y aspiraciones de varios tipos, reguladas normalmente por sentimientos de nostalgia más que de exigencia de práctica. Existe también otra categoría de libros de cocina a la que pertenece exactamente el texto que tiene bajo sus ojos: de hecho, son los inventarios de la cultura gastronómica de un territorio, que por un lado verifican el estado de las materias primas y de la especialidades alimentarias, y por el otro, reportan este inventario a la utilización de la receta.

De hecho, la receta es una forma de ayudar a la sobrevivencia de especies, variedad, especialidad que la considerada modernidad alimentaria está eliminando. Y esta llamada a la biodiversidad representa un estímulo útil incluso para quienes no pertenecen a aquellas regiones. Para nosotros europeos, estas recetas tienen indudablemente unas alertas reconocibles, que evidencian la influencia histórica decantada de los países europeos a Latino América. Pero en cuanto nos hablan de las materias primas, de los productos locales, de las especies y las variedades vegetales, se desencadena la llamada a una gastronomía “otra”, vagamente exótica. Por lo tanto, el inventario, la sugestión, la versatilidad son las características de este libro de recetas. Y este conjunto de características hace que sea útil la lectura incluso para quienes no realizará jamás una receta.

Piero Sardo

Presidente de la Fundación Slow Food para la Biodiversidad



AUTORES

• **AQUINO RAMIREZ, ADAN** 24, 33, 54

Actualmente socio del Convium Slow Food Orizaba Citlaltépetl. Estudiante de gastronomía y cocinero de familia, también es parte de la comunidad de Alimentos de Slow Food: Coscomatepec, Veracruz. Participa en actividades a favor de la cocina tradicional y productores en su comunidad.

• **ARANGO, MARCELA** 41

Cocinera, chef del Restaurante El Ciervo y El Oso en Bogotá.
Su carta está diseñada para que amantes de las carnes y de los vegetales se sienten en la misma mesa a compartir recetas inspiradas en productos locales y cocina colombiana tradicional y contemporánea.
Miembro de Slow Food desde 2015, Convivium Bogotá.

• **BAEZ MONTENEGRO, CRISTINA** 19

Finalizó sus estudios superiores en Historia y Geografía. Ha trabajado desde hace 20 años en investigación arqueológica, investigación histórica, edición y capacitación.

• **BERNARD, EQUILA** 49-50

Cocinera tradicional. La cocina de la señora Equila Bernard es una muestra exquisita de la gastronomía de la isla de Providencia en San Andrés. Vive en una casa colorida a orillas de la carretera donde cada domingo enciende un fogón de leña en el que prepara su legendaria Crab Soup (sopa de cangrejo negro). Como digna anfitriona de su región da a degustar su sazón entre risas e historias que hacen la visita de sus comensales algo inolvidable. Socia Convivium Bogotá.

• **CARBALLO, PAXX** 28

Chef del Departamento de la Comida desde el 2014. La Institución es un centro de comida local- ecológica único en su clase en la capital de Puerto Rico. Paxx comenzó su pasión por la culinaria hace unos 15 años dejando la escuela de arte, por el calor de las cocinas en San Juan. Su crianza como vegana y más adelante una preocupación por el origen de los ingredientes de su comida, junto con todas sus vivencias ha hecho de Paxx una verdadera artista de nuestros alimentos. Convivium Boricua Puerto Rico.

• **CANALES ANGELA** 13

Asociada al convivium SLOW FOOD LIMA, licenciada en gestión Turismo y Hotelería en la Universidad San Martín de Porres, asistente a evento de TERRE MADRE el 2015.

• **CARDENAS, NIDIA** 20-21

Como Historiadora se dedica al rescate de las tradiciones culinarias populares, incorporando las nuevas tendencias que tienen presencia en la cocina popular venezolana, teniendo como premisa la incorporación de los valores y vivencias familiares que se han venido transmitiendo de generación en generación.

• **DI BENEDETTO, GRACIELA** 17, 27

Médico Especialista en Nutrición Dra en Ciencias de la Salud Decana Facultad de ciencias de la Salud de la UNSTA Tucumán Lider Convivium Faro Tucumán desde hace 5 años Colaboradora de Slow Food con el Arca del Gusto desde hace 8 años.

• **FORESTIER, RITA** 42

Instructora en salud, coordinando grupos de aprendizaje sobre hábitos de vida saludable., critica gastronómica, con visión de comer sano, rico y gourmet, respetando los productos de la tierra, el proceso de producción de los alimentos, la elaboración de los mismos.

• **GARCIA, CARLOS** 39-40

Chef venezolano, en 2007 abrió ALTO, actualmente en el puesto 25 de The World's 50 Best Latin America. Interpreta su territorio incorporando ingredientes locales representativos, estableciendo una relación directa con productores locales. El cacao constituye una de sus mayores obsesiones. Miembro del Convivium Caracas.

• **GOMEZ GUISSOLI, VIRGINIA** 44, 45, 53

Cocinera, pastelera con pasión en dar un producto bueno, limpio y justo. Socia del "Arte en la Cocina" Convivium de Bs As y fiduciaria reciente de Terra Sud Bahía Blanca.

• **HERRO, PERLA** 52

Socia fiduciaria fundadora de Convivium Arte en la Cocina, y del Mercado de la Tierra de Bs As: Caravana; participa de la Alianza de Cocineros. Durante años lidero sus propios restaurantes vegetarianos y orgánicos. Delegada Terramadre 2012, 2014. Actualmente tiene empresa de catering natural y artesanal.

• **INDEMENI, BERTRAND** 19

Finalizó el aprendizaje en panadería y pastelería. Ha trabajado desde hace 20 años en calidad de panadero-pastelero tanto en su país de origen como en Ecuador. Durante 10 años se dedicó a la docencia universitaria y capacitación en varios niveles. Pertenece al convivium Amawta Kawsay de Slow Food en Ecuador.

• **KUSMIN OTILIA** 14, 15

Editora del Recetario Latinoamericano de Slow Food, Sabores del Arca del Gusto, Pueblos Originarios y su Mestizaje. Es socia de Slow Food desde 2005. Actual membrecía del Convivium Punto Slow Food de Buenos Aires. Miembro del Consejo de su Convivium. Delegada Argentina 2006-2008-2010-2012 y 2014 a Terra Madre Torino Italia.

• **MARTINS, RODRIGO** 29

Chef do restaurante Mercearia Brasileira, em Curitiba - PR

• **MATAMOROS, ACELA VIRGEN** 36-37

Es asesora, chef de cocina, docente y miembro federativo de la Federación de Asociaciones Culinaria de la República de Cuba. Miembro de la Asociación Caribeña de la República de Cuba. Miembro de Slow Food Internacional; pertenece al Convivium La Habana Germinal, desde 2013.

- **MENDEZ, REBECCA**..... 30

Es miembro de Slow Food desde 2014 miembro del Convivium Boricua Puerto Rico, Chef naturista, creadora de galletas veganas. Practicante activa de filosofía de Slow Food en sus recetas y talleres.
- **PEREZ, SOFIA OLGA**..... 18

Olga Sofía Pérez, cocinera, consultora de alimentación natural y saludable. Miembro de slow food desde 2011. Columnista para diferentes publicaciones. Escribe en su blog “La cocina natural moderna
- **PERRET BERMUDEZ, ADOLFO**..... 25, 38

Chef ejecutivo, Restaurantes Punta Sal, Lima – Perú. Miembro Convivum Slow Food Lima
- **PINEDO, LUIS**..... 16

Rector en ISAC PANAMA (Instituto Superior de Alta Cocina). Perteneciendo al convivium Slow Food Panamá. Coordinador: Delegado de Panamá 2008 a Terra Madre-Torino-Italia.
- **RAMIREZ, CAMILO**..... 41

Cocinero, chef del Restaurante El Ciervo y El Oso en Bogotá. Miembro de Slow Food desde 2015, Convivium Bogotá. Esta receta está inspirada en el uso del cacao y el maíz, ingredientes de altísima calidad en Colombia, cuyo consumo familiar es de gran importancia.
- **RINCON LATINEZ, ALFREDO**..... 48, 55

Coordinador del recetario, socio fiduciario de SLOW FOOD LIMA y aficionado a la gastronomía.
- **RODRIGUEZ NIETO, HERNAN**..... 34

Ingeniero de Alimentos. Cocinero por Pasión. Catedrático universitario. Voluntario de Pijao Citta Slow y miembro del Convivum de Bogota de Food Slow desde 2014. Amante del café y su gastronomía. Premio Nacional de Gastronomía Quindío Café y Sabor con “Carpaccio de trucha con palmitos de guadua en vinagreta de café”. Socio Convivium Pijao.
- **RODRIGUEZ, JENNIFER**..... 32

Cocinera por vocación, chef del Restaurante MESTIZO COCINA DE ORIGEN, en Mesitas del Colegio. Trabaja incansablemente por rescatar y enaltecer el producto de su región sin dejar de lado el gran valor de recetas tradicionales de campesinos, familias, comunidades y productores con quienes trabaja.
- **RUIZ TOMAZZONI, ANA MARIA**..... 23

Doctorada en Educación, Maestra de Gerontología y Pedagoga. Graduada en Administración Hotelera y Ceremonial de Eventos. Profesora en Universidades y empresas alimenticias. Propietaria de su Escuela Sabor y Saber Gastronómico. Desde 2008 integrante de SlowFood, y desde 2012 Socia fiduciario de Convivium Grande ABC San Pablo – Brasil.
- **SANCHEZ TREJOS, PATRICIA**..... 31

Líder del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada del Encuentro Terra Madre, 2004, 2006, 2008, 2010 y 2014. Coordina Ferias de productos especiales, la de intercambio de Experiencias de los Encuentros Terra Madre y ha estado en el Comité organizador de las III ediciones de la Feria del Gustico costarricense.

• **SANCHEZ, ERNESTO** 51

Socio del Youth Network del Convivium Slow Food San José, Costa Rica. Estudiante de Gastronomía del Instituto Politécnico Internacional en Costa Rica. Ayuda en la coordinación de actividades y eventos de ferias y del Mercado de la Tierra realizados en diferentes instituciones

• **SOSA ZEPETA, OBSELIA** 26

Su objetivo es manejar productos orgánicos y artesanales, su producto principal es el café y harina a base de Semilla de Ramón. Con su actividad generan empleo a la comunidad y están rescatando el uso de la Semilla de Ramón que tiene una historia ancestral para el Pueblo Maya que llenó un vacío al escasearse el maíz.

• **SOSA, MAYORIE** 46

Convivium Miranda – Venezuela, como co-autora junto a la Comunidad del Alimento Cacao's CATA, Microempresa de mujeres productora de derivados del Cacao, ubicada en la localidad de CATA, Estado Aragua, Venezuela. Esta comunidad se dedica a la producción de Licor, ponche, polvo de cacao y un rico pudín de chocolate denominado Chocorumbita.

• **TAPIA, EMILIA** 35

Miembro del convivium Amawta Kawsay de Ecuador; realiza repostería con alimentos que provienen de agricultura familiar campesina. Realiza postres en el Restaurante El Sol Abraza.

• **TAPIA, ESTEBAN** 22

Presido el convivium Amawta Kawsay y la Comisión Nacional del Arca del Gusto. Trabajo en proyectos que investigan, fortalecen y difunden el Patrimonio Alimentario del Ecuador. Soy miembro del Colectivo Nacional Agroecológico del Ecuador.

• **TELLO TORRES, MONSERRAT** 43

Líder del Convivium Slow Food Orizaba Citlaltépetl.

Su objetivo es manejar productos orgánicos y artesanales, su producto principal es el café y harina a base de Semilla de Ramón. Con su actividad generan empleo a la comunidad y están rescatando el uso de la Semilla de Ramón que tiene una historia ancestral para el Pueblo Maya que llenó un vacío al escasearse el maíz.

• **TRUJILLO, JUANITA** 47

Es cocinera y profesora de pastelería de vanguardia en la Academia Verde Oliva en Bogotá, directora de 365 Bogotá. Socia Convivium Bogotá



Slow Food®

ABREVIATURAS Y EQUIVALENCIAS

Horno y sus temperaturas

Un horno con termómetro incorporado que permita saber la temperatura exacta o, si esto no fuera posible, uno que tenga termostato con correcta graduación. Tenga en cuenta que en una escala de 1 a 10, las temperaturas correspondientes son:

Graduación en el termostato	Grados centígrados en el horno
1	50°
2	75°
3	100°
4	125°
5	150°
6	180°
7	200°
8	225°
9	250°
10	275° a 300° C

En los hornos eléctricos esa escala se cumple con bastante exactitud; en las cocinas a gas, la graduación se corresponde en sus valores medios pero no en los extremos. Ejemplo de esto es la cocción de los merengues que, aún con el dial puesto en 1 frecuentemente requieren dejar algo abierta la puerta para lograr los 100°C. Pero la temperatura más usada en repostería es la media, o sea, entre los 180° a 200°C, que son los valores necesarios para todas las tortas y también para muchos panes.

Resumen de abreviaturas y equivalencias

b.m	Baño maría o baño de María
C.; C	Cucharada/s (15 c.c.)
c.; c	Cucharadita/s (5 c.c.)
c.c.	Centímetro/s cúbico/s
Ø	Diámetro
g	Gramo/s
h.; hs.	Hora/s
kg, K	Kilo/s
m.; min.	Minuto/s
cm.; cm	Centímetro/s
mm	Milímetro/s
T	Taza (aprox. 235 c.c.)
t	Tacita tipo café, (aprox. 118 c.c.)
28 g	1 Onza
100 g	3,5 Onzas
453 g	1 Libra
1000 g	2,2 Libras = 1 Kilo

Temperaturas del horno:

Grados Centígrados (Celsius)	Grados Fahrenheit
105 - 135 ° C.	Muy bajo 225 - 275 ° F
135 - 160 ° C.	Bajo 275 - 325 ° F
175 - 190 ° C.	Moderado 350 - 375 ° F
215 - 230 ° C.	Alto. 400 - 450 ° F
230 - 260 ° C.	Fuerte. 450 - 500 ° F



Slow Food®

Slow Food es una organización internacional de base que aspira a un mundo en el que todas las personas puedan acceder y disfrutar de alimentos que sean buenos para ellos, buenos para aquellos que los producen y buenos para el planeta. Slow Food es una asociación internacional democrática y sin ánimo de lucro, que trabaja a través de una base de voluntarios. Se fundó en 1989 para contrarrestar el auge de la comida rápida y de la vida rápida y la desaparición de las tradiciones gastronómicas locales y para fomentar la sensibilización acerca de los alimentos: de dónde vienen, cómo saben y cómo las elecciones de alimentos puede afectar al resto del mundo.

Slow Food trabaja para defender la biodiversidad y promover un sistema de producción y consumo de alimentos sostenible y respetuoso del medio ambiente, para difundir la educación y el consumo responsable y para conectar a los productores de alimentos de calidad con coproductores (consumidores conscientes) a través de eventos y otras iniciativas. Slow Food cuenta con más de 100.000 miembros en todo el mundo, organizados en 1500 grupos locales llamados convivium, así como una red de Terra Madre integrada por 2000 comunidades del alimento que practican la producción sostenible y en pequeña escala de alimentos de calidad. Slow Food involucra a millones de personas en más de 150 países.

www.slowfood.com

RED DE TERRA MADRE

Terra Madre es la red internacional de comunidades del alimento unidas por la producción de alimentos y estrechamente vinculadas a una área geográfica.

En particular, la red reúne a agricultores, pescadores, criadores, cocineros, académicos, jóvenes, organizaciones no gubernamentales y representantes de las comunidades locales que trabajan para establecer un sistema de alimentos buenos, limpios y justos desde la base.

La red de Terra Madre fue creada por Slow Food en 2004 para proporcionar voz y visibilidad a quienes en todo el mundo ejercitan una producción de alimentos protegiendo el medio ambiente y las comunidades. El primer encuentro mundial de las comunidades del alimento de Terra Madre, celebrado en Italia, reunió a 5.000 productores de 130 países. A partir de 2004 la red se ha reunido cada dos años en un evento global, al tiempo que, de forma regular, en todo el mundo se organizan encuentros nacionales y regionales.

www.terramadre.info



EL ARCA DEL GUSTO

El Arca del Gusto es un catálogo de productos que pertenecen a la cultura y a las tradiciones de todo el mundo y que están en peligro de desaparición. A bordo del Arca suben especies vegetales y animales, pero también alimentos transformados, puesto que, junto a la biodiversidad vegetal y animal, desaparecen asimismo quesos, embutidos, panes, dulces: expresión de saberes campesinos y artesanos no escritos, pero complejos y cargados de prácticas y capacidades transmitidas durante generaciones.

El Arca nace para señalar la existencia de estos productos, denunciar el riesgo de su desaparición, invitar a todos a hacer algo para salvaguardarlos: buscarlos, comprarlos, comerlos, describirlos, ayudar a los productores y, en algunos casos (cuando los productos son especies silvestres en peligro de extinción), tutelarlos y favorecer su reproducción.

El objetivo del Arca no es crear un banco de semillas, una recolección de germoplasma o un museo donde exponer los conocimientos tradicionales, sino redescubrir estos recursos y valorarlos.

Actualmente los productos de todo el mundo catalogados en el Arca son más de 3.900.

<http://www.fondazione Slow Food.com/en/what-we-do/the-ark-of-taste/>

ÍNDICE

RECETA	PAÍS	PÁGINA
Alfajores de quinua	Perú	13
Alfeñiques dulce del noroeste argentino	Argentina	14
Arrope de uva con requeson fresco	Argentina	15
Arroz con guandú	Panamá	16
Asado de quirquincho o de mulita	Argentina	17
Bananitos manzanos asados con leche de coco y especias	Colombia	18
Barras energéticas con chocolate fino de aroma	Ecuador	19
Bolitas de papas nativa rellenas con trucha ahumada	Venezuela	20-21
Camarón de estuario ecuatoriano con costra de tocte y salsa de mortño	Ecuador	22
Cambuci salsa blanca	Brasil	23
Capulines en dulce	México	24
Cebiche vegetariano de tarwi y champiñones	Perú	25
Cebiche de semillas de ramón	México	26
Charquicillo de taffí	Argentina	27
Chips de lerenes	Puerto Rico	28
Cozido de pinhão com salame tipo codeguin e favas	Brasil	29
Crema de cajuil	Puerto Rico	30
Crema de pejibayes y hongos	Costa Rica	31
Crumble de sagú, haba tostada y avena con moras de la peña	Colombia	32
Dulce de duraznos negros	México	33
Esponjado de cidra	Colombia	34
Galletas de amaranto, quinua y chocholate	Ecuador	35
Guiso de frijol caballero a la oriental	Cuba	36-37
Hummus de tarwi	Perú	38
Lengua de barlovento	Venezuela	39-40
Morenito de chocolate 7 granos y maíz amarillo con salsa de corozo	Colombia	41
Ñoquis de mandioca con salsa verde	Argentina	42
Pan de pinole rojo vegano	México	43
Pastel de maíz amarillo	Argentina	44
Pastel de papa collareja	Argentina	45
Ponche de cacao	Venezuela	46
Sobao de sagú con caramelo de panela y lima y coco tostado	Colombia	47
Sopa de alcayota	Perú	48
Sopa de cangrejo negro de providencia	Colombia	49-50
Sopa negra	Costa Rica	51
Tarta de tomates y quesillo de cabra	Argentina	52
Tarta de yacón	Argentina	53
Tlaxcale de maíz azul	México	54
Zucchini rellenos con quinua	Perú	55



ALFAJORES DE QUINUA

AUTORA

Angela Canales

Asociada al convivium SLOW FOOD LIMA, licenciada en gestión Turismo y Hotelería en la Universidad San Martín de Porres, asistente a evento de TERRE MADRE el 2015.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
600 granos	22 unidades aprox.	27 gramos unidad

Especificación del ingrediente principal:

La Quinoa cuyo nombre científico es *Chenopodium quinoa*, perteneciente a la familia Amaranthaceae. Es cultivada en Perú y Bolivia, principalmente en la cordillera de los Andes. Data de los 5800 a/C y hay datos de que se sirve en la mesa peruana desde 1867. La quinoa constituía una de las comidas básicas para los antiguos habitantes de los Andes, tanto como el maíz y la papa. "La quinoa es nuestro arroz peruano". Asimismo, es importante incrementar su consumo como en la antigüedad ya que es una buena alternativa para nuestro sistema alimentario y para combatir el problema de la malnutrición. También es importante ya que nos permite forjar nuestra identidad gastronómica como nación. Cabe resaltar que el 2013 fue declarado el año internacional de la Quinoa por las Naciones Unidas y desde 2014 se gestiona ser Patrimonio Gastronómico de la Humanidad ante la UNESCO.

Arca del Gusto: Catalogado SI


Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Harina de quinoa		280 g
2	Maicena		Una taza
3	Azúcar en polvo		10 C.
4	Polvo de hornear		¼ c.
5	Sal		¼ c.
6	Mantequilla	Usar sin sal	250 g
7	Manjar blanco o dulce de leche		100 g

Procedimiento:

- Cernir la harina de quinoa junto con la maicena, azúcar en polvo, polvo de hornear y la sal de dos a tres veces.
- Unir todo lo que se ha cernido con la mantequilla y amasar hasta que quede homogénea. Dejar la masa reposando al ambiente por unos 20 minutos aproximadamente.
- Luego de los 20 minutos, estirar la masa con un rodillo y cortar círculos con un cortador de galletas circular de 5cm o 6 cm.
- Posterior a ello, poner todos los círculos en latas para hornear de 35 a 45 minutos aproximadamente. Horno 180°C
- Finalmente, retirar las latas con los alfajores y esperar que se enfríen para poder rellenarlos con manjar blanco de leche.





ALFEÑIQUES – DULCE DEL NOROESTE ARGENTINO



AUTORA

Otilia Kusmin

Editora del Recetario Latinoamericano de Slow Food, Sabores del Arca del Gusto, Pueblos Originarios y su Mestizaje. Es socia de Slow Food desde 2005. Actual membrecía del Convivium Punto Slow Food de Buenos Aires. Miembro del Consejo de su Convivium. Delegada Argentina 2006-2008-2010-2012 y 2014 a Terra Madre Torino Italia. En el caso de esta receta de los Alfñiques, no es autora de la receta sino compiladora, se basó en información del INTA y del libro El Arte de Cocinar de la Universidad Nacional del Tucumán. (edición 1989).

Trabaja como Asesora y Docente Gastronómica y es Licenciada en Relaciones Industriales

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,200 Kg.	80 unidades	15 g.

Especificación del ingrediente principal:

Alfñiques es un producto catalogado en el Arca del Gusto de la Argentina, además de un Baluarte de Slow Food. Es dulce realizado a base de miel de caña, azúcar y glucosa. Lo realizan las familias de Cañeros ocupadas en el proceso de extracción de la caña de azúcar. El INTA Instituto Nacional de Tecnología Alimentaria –Sede de la Provincia Tucumán, (SIMOCA) es quien apoya a estos productores para que completen ingresos con esta artesanía local. Los alfñiques no tienen distribución masiva, solo es un artículo regional que se compra en la región o en algunos pocos puntos del país. Razón por la cual han sido protegidos.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Miel de Caña		1 kilo
2	Azúcar sin refinar		1 kilo
3	Glucosa		200 g
4	Papel celofan y bolsa	Para embalar	Cantidad necesaria

Procedimiento:

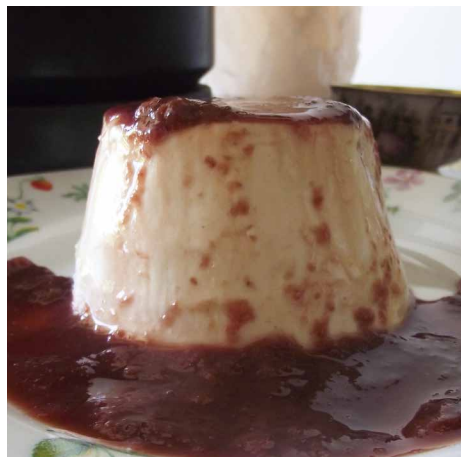
- Cocinar la miel de caña, el azúcar y la glucosa, se los lleva a punto “Bola dura” comprobar la concentración vertiendo una pequeña porción en agua fría donde debe cristalizarse.
- Esto ocurre cerca de los 160°C. Se moldea en mesa aceitada y enharinada y aún tibia se la comienza amasar ayudándose en una horqueta en el tronco de un árbol (ver foto), hasta que se aclara y queda como nacarada y mleable.
- Luego en la mesa se estira en forma de rollo y se cortan tramos y se hacen nudos. (siempre mantener las manos aceitadas).
- Quedan listos los caramelos de caña: los alfñiques
- Para ver la tarea en detalle pueden ser el video del INTA

<https://www.youtube.com/watch?v=G908q6ZkOtU>





ARROPE DE UVA CON REQUESON FRESCO



AUTORA

Otilia Kusmin

Editora del Recetario Latinoamericano de Slow Food, Sabores del Arca del Gusto, Pueblos Originarios y su Mestizaje. Es socia de Slow Food desde 2005. Actual membrecía del Convivium Punto Slow Food de Buenos Aires. Miembro del Consejo de su Convivium. Delegada Argentina 2006-2008-2010-2012 y 2014 a Terra Madre Torino Italia. En el caso de esta receta de los Alfeñiques, no es autora de la receta sino compiladora, se basó en información del INTA y del libro El Arte de Cocinar de la Universidad Nacional del Tucumán. (edición 1989).

Trabaja como Asesora y Docente Gastronómica y es Licenciada en Relaciones Industriales.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
250 g.	10	,25 g

Especificación del ingrediente principal:

Arrope son todas las preparaciones que consisten en evaporar por hervor los jugos o pulpas de las frutas para concentrar su fructosa. Se emplea la técnica justamente en todos aquellos frutos con mucha concentración de azúcares.

En este caso el Arrope de Uva, producto catalogado por la Argentina, es común su elaboración en las regiones de amplio cultivo de la Vid. No es una preparación difundida en el mercado general, solo lo producen familias para consumo personal o bien pequeñas producciones para venta turística regional. Ocasionalmente se agrega miel de abeja para controlar la acidez

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Uva	Moscatel	2 kilos
2	Requeson		500 g

Procedimiento:

- Colocar las uvas sin sus tallos en una olla gruesa o con difusor hasta que ellas se abran.
- Romperlas con una mano de mortero.
- Pasarlas por un tamiz y seguir evaporando hasta punto dulce.
- Resulta muy rico acompañar el arrope con requesón, simplemente la leche cortada con cuajo o jugo de limón y escurrida de su suero.





ARROZ CON GUANDÚ

AUTOR

Chef Luis Pinedo

Rector en ISAC PANAMA (Instituto Superior de Alta Cocina). Perteneciendo al convivium Slow Food Panamá. Coordinador: Delegado de Panamá 2008 a Terra Madre-Torino-Italia.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
900 g.	4	225g.

Especificación del ingrediente principal:

Guandú o Cajanus Cajan es una planta con capacidad de fijar una elevada cantidad de nitrógeno en el suelo. Además, su raíz penetrante es bastante útil para des compactar los suelos.

Planta que mide de 1 a 3 m de altura, con soportes de 0.5 a 3 cm, hojas alargadas divididas en 3, agudas en la punta con pelos en el reverso. Las flores tienen pétalos amarillos y miden 2 cm, y tienen un cáliz cubierto de vellos. El fruto es una vaina con 5 semillas, de 5 a 8cm de largo, de ancho las semillas miden de 7 a 8mm.

Arca del Gusto: Catalogado SI



N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Arroz		456 g
2	Guandú		456 g
3	Agua		750 c.c.
4	Sal		20 gr
5	Aceite		125 c.c.
6	Culantro		125 c.c.
7	Cúrcuma		1 g



Procedimiento:

- En una paila (cazuela) calentamos el aceite a fuego medio.
- Agregamos el guandú y freímos hasta que el mismo este suave
- Agregamos el Arroz y cocinamos por 5 minutos más a fuego bajo.
- Colocamos el agua (debe cubrir ½ pulgada por encima del arroz) y la sal
- Mezclamos suavemente y dejamos cocinar hasta que evapore el agua a fuego medio.
- Ya evaporada el agua, bajamos el fuego y tapamos la paila.
- Cocinamos hasta que el arroz esté cocido.
- Apagamos el fuego y agregamos el culantro Picado y la cúrcuma.
- Servir Caliente





ASADO DE QUIRQUINCHO O DE MULITA

AUTORA

Graciela Di Benedetto

Médico Especialista en Nutrición Dra en Ciencias de la Salud Decana Facultad de ciencias de la Salud de la UNSTA Tucumán Lider Convivium Faro Tucumán desde hace 5 años

Colaboradora de Slow Food con el Arca del Gusto desde hace 8 años.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1Kg	4 porciones	250 Kg

Especificación del ingrediente principal:

El armadillo es un animal mamífero, cuyo nombre científico es *Dasyus novemcinctus*, pertenecen a la familia Dasypodidae y al orden cingulata.

Se les conoce con diferentes nombres según la especie y el lugar: el más común es armadillo; pero también se les llama: quirquincho (del quechua kirkinchu en Perú, Bolivia, Argentina, Chile y Colombia); cusuco (en Nicaragua, Costa Rica, El Salvador y Honduras); mulita (en Argentina y Uruguay); tatú (tatú, tatú carreta) en Paraguay, Argentina y Uruguay, peludo (en Argentina, Colombia, Chile y Uruguay), tatú, piche (en Argentina, Colombia, Chile, Paraguay y Brasil), pichi en Chile; cachicamo (en Colombia y Venezuela); gurrecachicamo en Morón, Estado Carabobo (en Antioquía, Colombia) y jerre-jerre en la Costa Caribe de Colombia. Otros nombres que se les da: gurre, toche, pirca (en Argentina).

El armadillo se caracteriza por un caparazón dorsal o armadura, con capas yuxtapuestas de placas óseas y córneas, que les permite enrollarse en forma de bola. Presenta una cabeza y un cuerpo que miden de 26 a 30 cm y la cola bastante larga que va de 5 a 7 cm. Pueden estar activos durante el día y la noche. Usan sus garras para abrir termiteros u hormigueros y encontrar arañas, insectos y larvas. También comen los frutos del mistol y las semillas del algarrobo. Viven solitarios, pero algunas veces varios de ellos comparten cuevas. Su caza es principalmente nocturna, a lo largo de los caminos, en noches de luna y se cocinan al fuego del fogón.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	1 mulita o quirquincho	Se vende en mercado municipal de Santiago del Estero	2 kg
2	Aceite		1/4
3	Agua		1/2 litro
4	Vinagre		1/2 litro
5	Ají picante		1 cucharita tipo café
6	Pimentón		1 cucharita tipo café
7	Ajo		1 cabeza
8	Cebolla		1 unidad mediana
9	Vino		250 ml
10	Sal		1 cucharada

Procedimiento:

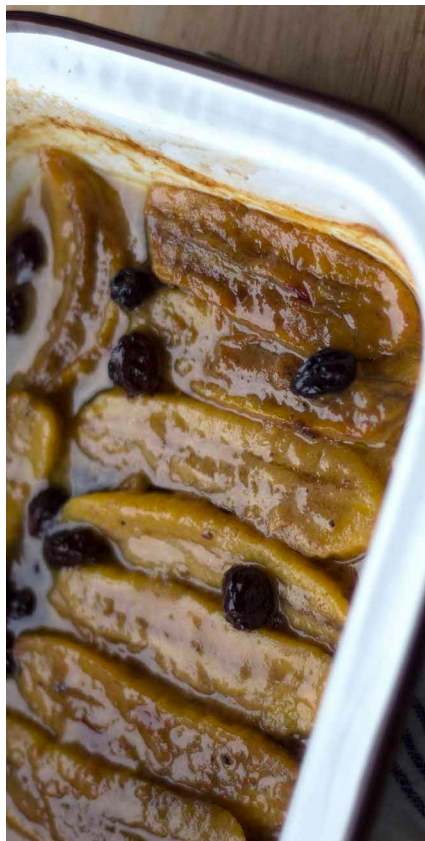
- Se abre la mulita por la panza y se eviscera. Se limpia muy bien y se la frota con abundante sal en especial a los costados del animal, lo que se llama bolsillos que es lo más rico; dejar todo un día en lugar frío a 4°C.
- Lavar cuidadosamente su caparazón.
- Preparar una salmuera con una cucharada de sal, 1/2 litro de agua y un vaso de vino.
- Mezclar el aceite, el vinagre, el ají molido, el pimentón y los ajos picados con la salmuera.
- Hacer unos cortes entre la caparazón y la carne para que penetre el aliño. Se corta y retira la cabeza del animal para que desgrase por allí.
- Colocar la mulita en una asadera, con la caparazón hacia abajo, bañar con el resto del aliño.
- Llevar al horno a fuego moderado de brazas o de horno, bañando continuamente, hasta que el jugo sea claro, no rojizo. Según tamaño se cocina entre 45 a 50 minutos.
- Servir caliente.

*La carne es blanca y deliciosa al gusto sobre todo la pegada al caparazón.





BANANITOS MANZANOS ASADOS CON LECHE DE COCO Y ESPECIAS



AUTORA

Olga Sofía Pérez

Olga Sofía Pérez, cocinera, consultora de alimentación natural y saludable. Miembro de slow food desde 2011. Columnista para diferentes publicaciones. Escribe en su blog “La cocina natural moderna”.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
600 g	4	150 g.

Especificación del ingrediente principal:

Banano cuyo nombre científico es *Musa sapientum*. Sinónimo de Musa balbisiana, Coll. De la familia Musáceae, se le conoce como banano manzano, que es una variedad de banano pequeña, con un extraordinario sabor que recuerda a las manzanas con canela. Se cultiva en varias regiones de Colombia, sin embargo su producción se ha visto amenazada debido a los cultivos a gran escala del banano Cavendish que es de gran tamaño. En la región de Boyacá se cultiva este banano en cultivos pequeños y orgánicos, así mismo es muy usado en recetas tradicionales y familiares de la región caribe donde lo cultivan en los patios de las casas.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Banano manzano		400 g
2	Jugo de naranja		90 g
3	Leche de coco		125 g
4	Panela pulverizada		35 g
5	Uvas pasas		50 g
6	Cardamomo molido		pizca
7	Canela molida		½ cucharadita
8	Crema batida		125 g

Procedimiento:

- Pele los bananos y córtelos por la mitad transversalmente.
- Mezclar el jugo de naranja con la leche de coco, la panela y las especias.
- En un molde disponga los bananos en una capa sencilla. Rocíe con la mezcla de jugo de naranja y leche de coco. Añada las pasas.
- Hornee a 190°C por 20-25 minutos.
- Sirva con una cucharada de crema batida.





BARRAS ENERGÉTICAS CON CHOCOLATE FINO DE AROMA



AUTORA

Cristina Báez-Montenegro y Bertrand Indemini

Bertrand Indemini nació en un hermoso valle de la zona turística de Suiza, conocido como Valle Maggia. Finalizó el aprendizaje en panadería y pastelería. Ha trabajado desde hace 20 años en calidad de panadero-pastelero tanto en su país de origen como en Ecuador. Durante 10 años se dedicó a la docencia universitaria y capacitación en varios niveles. Ahora reside de manera permanente en Ecuador.

Cristina Báez-Montenegro Indemini nació en Quito y es descendiente de una familia confitera quiteña. Finalizó sus estudios superiores en Historia y Geografía. Ha trabajado desde hace 20 años en investigación arqueológica, investigación histórica, edición y capacitación.

La materia prima es ecuatoriana, desde los granos de cacao que son cuidadosamente procesados por una pareja amiga –Samuel y Anita– que vive en Moraspungo, esa materia prima esencial viene de la Provincia de Cotopaxi.

Los dos pertenecen al convivium Amawta Kawsay de Slow Food en Ecuador.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1050 Kg.	40	20 g.

Especificación del ingrediente principal:

Amaranto negro cuyo nombre científico es **Amaranthus quitensis**, Cacao, Miel de abejas.

Especie catalogada en el Arca del Gusto de Ecuador.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Panela		250 g
2	Crema de leche		250 g
3	Miel de abejas		25 g
4	Maní		125 g.
5	Ajonjolí		50 g.
6	Quinua		50 g.
7	Amaranto		25 g
8	Chocolate 80%		300 g.

Procedimiento:

- En una paila caramelizar la panela. Añadir la crema de leche caliente y la miel de abeja seguir cocinando hasta punto de bola (120°C a nivel del mar).
- Aumentar el maní previamente tostado, el ajonjolí tostado, la quinua cocinada y tostada; y el amaranto reventado.
- Estirar la preparación con un grosor de 5 mm, dejar enfriar y cortar 2 cm X 6 cm.
- Cuando se haya enfriado completamente bañar en chocolate templado el fondo y los bordes.



Ecuador





BOLITAS DE PAPAS NATIVA RELLENAS CONTRUCHA AHUMADA



AUTORA

Nidia Cardenas

Convivum Miranda – Venezuela

Como Historiadora se dedica al rescate de las tradiciones culinarias populares, incorporando las nuevas tendencias que tienen presencia en la cocina popular venezolana, teniendo como premisa la incorporación de los valores y vivencias familiares que se han venido transmitiendo de generación en generación.

En su quehacer, promueve el encuentro de sabores y saberes, así como el uso de cultivos del rico acervo que produce nuestra tierra, para que se logre una sinergia entre productores, cocineros, especialistas y personas con interés por el placentero y buen comer.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 Kilo	20	0.55 g

Especificación del ingrediente principal:

Papa Nativa Reinosa cuyo nombre científico es *Solanum phureja* producida por Bernave Torres en la localidad de Gavidia, Municipio Rangel, Estado Mérida, a una Altura de 3465 msnm, siendo esta una de la amplia variedad de papas nativas que se encuentran principalmente en los estados Mérida y Trujillo, Venezuela. Se caracteriza por presentar excelentes propiedades organolépticas (sabor y textura) y contenidos importantes de sustancias antioxidantes naturales.

Estas papas han sido conservadas y cultivadas ancestralmente como parte de la agricultura de autoconsumo, debido a varios factores, entre ellos la utilización de "semilla de papa" de baja calidad, la falta de oportunidades en el mercado y el poco conocimiento de los consumidores sobre la diversidad de platos que pueden prepararse con ellas.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Papa Nativa Reinosa	Pelar y hornear	1 kg
2	Cebolla	Rallada	300g
3	Aceite de Maíz	Picado	40g
4	Aceite de Oliva		40g
5	Sal		4g
6	3 Huevos		80g
7	Trucha Ahumada	Desmenuzada y mezclada con la cebolla caramelizada	500g
8	AjÍ dulce*	Cocinar a vapor	500g
9	Harina de Maíz Cariaco*	Molido muy fino	80g
10	Coriandro	Molido muy fino	2g
11	Hojas de Espinaca	Tiernas	250g
12	Nuez Moscada	Rallada	2g

***Maíz cariaco:** Es una especie de maíz que se utiliza mucho en preparaciones típicas, de Venezuela.

***AjÍ margariteño:** Es una especie de ajÍ dulce típico de la zona de margarita, estado nueva Esparta, es un ajÍ muy particular con mucho aroma picante pero que al gusto no resulta excesivamente picante, su aporte principalmente es el aroma muy típico y su sabor muy equilibrado.





BOLITAS DE PAPAS NATIVA RELLENAS CONTRUCHA AHUMADA

AUTORA

Nidia Cardenas
Convivum Miranda – Venezuela

Como Historiadora se dedica al rescate de las tradiciones culinarias populares, incorporando las nuevas tendencias que tienen presencia en la cocina popular venezolana, teniendo como premisa la incorporación de los valores y vivencias familiares que se han venido transmitiendo de generación en generación.

En su quehacer, promueve el encuentro de sabores y saberes, así como el uso de cultivos del rico acervo que produce nuestra tierra, para que se logre una sinergia entre productores, cocineros, especialistas y personas con interés por el placentero y buen comer

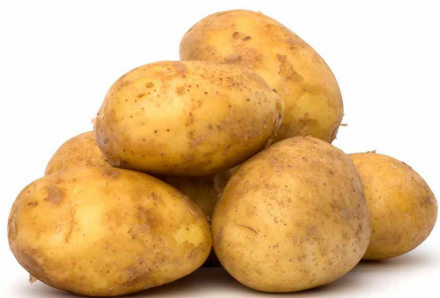


Procedimiento:

- Pelar y cortar en trozos las papas, colocar sal y aceite, luego en una olla con agua se llevan a cocción una vez que estén suaves y listas, se pasan por un pasa puré, se agrega la nuez moscada, la sal, se agrega 1 huevo entero.
- Se amasa la mezcla, se cubre con un paño y se deja en reposo por 5 minutos
- Pasarse un poco de aceite por las manos y formar unas bolitas de aproximadamente 4 cm de diámetro, hacer un orificio con suficiente amplitud para introducir el guiso de trucha
- Nuevamente cerrar las bolitas y pasarlas por un poco de clara de huevo y luego por una fuente espolvoreada con harina de maíz cariaco.
- Colocar las bolitas en una bandeja previamente aceitada y ponerle al horno a 200 grados centígrados por 20 minutos, otra opción sería freír en aceite bien caliente,
- Servir acompañada de salsa de ají dulce margariteño y sobre hojas de espinacas tiernas aderezadas con un poco de aceite de oliva y sal.

Salsa de Ají Dulce Margariteño:

- Cocinar a vapor el ají dulce con un poco de sal y un poco de aceite, cuando estén totalmente suaves moler en un mortero e ir agregando un poquito de agua de manera que no se vea tan espesa la salsa. Pasar por un pasapuré y dejarla reposar. En muchos casos se puede agregar un poco de jengibre, unas gotas de jugo de limón y un poquito de raíz de cilantro.





CAMARÓN DE ESTUARIO ECUATORIANO CON COSTRA DE TOCTEY SALSA DE MORTIÑO

AUTOR

Esteban Tapia

Cocinero de Sal Quiteña

Presido el convivium Amawta Kawsay y la Comisión Nacional del Arca del Gusto. Trabajo en proyectos que investigan, fortalecen y difunden el Patrimonio Alimentario del Ecuador. Soy miembro del Colectivo Nacional Agroecológico del Ecuador.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
500 g	4	125 gramos.

Especificación del ingrediente principal:

El Tocte cuyo nombre científico es *Juglans Neotrópica* es una nuez Andina con sabor característico y contenido de aceite natural. Se consume crudo o en dulces y pasteles. Sus frutos aparecen por primera vez cuando el árbol tiene unos doce años. El árbol produce frutos en temporadas, el alimento obtenido representa el 10% del peso, por lo que su producción es muy limitada. Actualmente su número está disminuyendo por la pérdida de su hábitat natural.

Mortiño cuyo nombre científico es *Vaccinium floribundum Kunth* es la fruta es un arbusto nativo de los Andes ecuatorianos que crece de forma silvestre en los páramos andinos. Su fruto es una baya pequeña redonda o ligeramente ovalada de 6 a 10 mm de diámetro cuando está maduro. La coloración de la fruta varía dependiendo de la etapa de madurez, comenzando con un tono verde cuando aparece la fruta y negro cuando está completamente madura, que pasa a su vez a través de diferentes tonos de azul y púrpura. Es un ingrediente de una de las recetas más representativas de la cocina ecuatoriana, la colada morada. Actualmente está en serio peligro por la pérdida de su hábitat natural y la sobre explotación en épocas especiales de consumo.

Arca del Gusto: Catalogado SI


N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Camarón	De estuario	400 g
2	Jugo de limón	Natural	150 c.c.
3	Harina de maíz	Maíz tostado y molido	100 c.c.
4	Huevos	Batidos	2 unidades
5	Tocte	Molido	150 g
6	Aceite	De girasol	500 c.c.
7	Fondo de camarón	Elaborado con las cáscaras	150 c.c.
8	Panela de caña	Molida	50 c.c.
9	Jugo de mortiño	Licuo y cernido	200 c.c.
10	Canela	Tallo	A gusto
11	Sal marina	Molida	A gusto
12	Pimienta negra	Molida	A gusto

Procedimiento:

- Retirar la cáscara de los camarones y conservarla, limpiar retirando el sistema digestivo, marinar en jugo de limón por 20 minutos en un refrigerador.
- Escurrir y salpimentar los camarones. Pasarlos por harina de maíz, huevos batidos y finalmente por el tocte molido
- Freír a temperatura media hasta dorar. Colocarlos en una bandeja y llevar al horno a 180 °C por 10 minutos.
- Para la salsa, preparar un fondo con las cáscaras del camarón, agua y vegetales. Dejar hervir por 5 minutos, licuar y cernir:
- Colocar en una olla panela, fondo, canela y jugo de mortiño, dejar reducir hasta obtener punto de nape. Servir con vegetales de temporada, salsa y camarones



Ecuador





CAMBUCI SALSA BLANCA



AUTORA

ANA MARIA RUIZ TOMAZONI
Doctorada en Educación, Maestra de Gerontología y Pedagogía.

Graduada en Administración Hotelera y Ceremonial de Eventos. Profesora en Universidades y empresas alimenticias. Propietaria de su Escuela Sabor y Saber Gastronómico. Desde 2008 integrante de SlowFood, y desde 2012 Socia fiduciario de Convivium Grande ABC San Pablo – Brasil.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
800g	6	130g

Especificación del ingrediente principal:

Nombre científico: **Campomanesia phaea**, Familia: de las mirtáceas. Nombre común: cambuci, cambucizeiro, Origen: Brasil – Mata Atlántica de la Sierra del Mar.

Es una especie amenazada de extinción. Es un árbol de unos 3 a 5 metros de altura, de copa piramidal, con corteza fácilmente desprendible. El fruto es una baya simple y de color verde, que maduran entre enero y febrero, tiene un sabor agri dulce. Antiguamente fue muy abundante en Sao Paulo y dio nombre a varios Barrios tradicionales, también se encuentra en Río de Janeiro y Minas Gerais. Se puede consumir en forma de jugo y se prepara con la fruta y la cachaza, un aguardiente aromatizado.

Sinonimia con las especies:

Abbevillea phaea O.Berg in C.F.P.von Martius & auct. suc. Fl. Bras. 14(1): 435 (1857).

Paivaea langsdorffii O.Berg in C.F.P.von Martius & auct. Fl. Bras. 14(1): 435 (1859).

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Mantequilla		60g
2	Harina de trigo		2 C
3	Cambuci	3 unidades	150g
4	Leche		500 c.c.
5	Queso		
6	Gorgonzola		200 g.
7	Sal		Al gusto
8	Pimenta negro		Al gusto
9	Nuez moscada recién molida		Al gusto

Procedimiento:

- Triturar en la licuadora la Cambuci y el leche. Ponga a un lado.
- En una cacerola ponga la harina y la mantequilla, se agita durante 1 minuto.
- Agregue la leche caliente poco a poco hasta que crie una crema.
- Agregue el Cambuci batido, sal, nuez moscada y pimienta negro.
- Revuelva hasta que se forme una salsa espesa. Servir caliente con fideos u otro tipo de pasta





CAPULINES EN DULCE

AUTOR

ADAN DE AQUINO RAMIREZ
Actualmente, soy socio del Convium Slow Food Orizaba Citlaltépetl.

Estudiante de gastronomía y cocinero de familia, también es parte de la comunidad de Alimentos de Slow Food: Coscomatepec, Veracruz. Participa en actividades a favor de la cocina tradicional y productores en su comunidad



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1.200 Kg.	9 porciones	130g

Especificación del ingrediente principal:

Capulines. cuyo nombre científico es ***Prunus virginiana, L.*** Perteneciente a la familia Rosáceae. Se encuentra desde el Sur de Alaska y Canadá hasta México. Es un arbusto pequeño de hasta unos 5 mts de altura. El fruto muy parecido a la cereza de 1cm de largo, de rojo brillante a negro, cuando está más maduro es más dulce. No se debe comer en exceso, porque tiene un glucósido que puede provocar en exceso dificultades al respirar, aunque es usado como jarabe medicinal para la tos.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Capulines	Maduros	1 kilo
2	Azúcar	Morena	½ kilo
3	Canela		1 pieza

Procedimiento:

- Lavar y estrujar los capulines.
- Colocar en una cazuela y cubrir con agua.
- Llevar al fuego, dejar hervir por unos minutos.
- Agregar el azúcar y la canela.
- Dejar hervir un poco mas hasta que tome una consistencia de jarabe espeso.





CEBICHE VEGETARIANO DE TARWI Y CHAMPIÑONES

AUTOR

Adolfo Perret Bermúdez
Chef ejecutivo, Restaurantes Punta Sal, Lima – Perú. Miembro Convivum Slow Food Lima


RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
750 g	04	180 g

Especificación del ingrediente principal:

La especie (***Lupinus mutabilis Sweet***), de la familia Fabaceae, se conoce con los nombres comunes de: **tarwi, tauri o altramuz**. Es un lupino oriundo de los Andes sudamericanos, llamado también lupin o chocho. Se han encontrado restos de semillas en las tumbas de la Cultura Nazca (100-800dc) y en impresionantes vasijas de la Cultura Tiahuanaco (100-800 d.c)

Se cultiva desde los 600 msnm hasta 4200msnm; existen eco tipos que sobreviven a -9.5°C., en zonas ecológicas marginales.

La proteína del lupino presenta una alta digestibilidad aparente del 93.4%.

Hace siglos los habitantes del área andina del Perú, aprovecharon el efecto que se tiene mezclando proteínas vegetales, y de esta forma, complementaron los diferentes aminoácidos dentro de su alimentación

Se pueden lograr calidades proteicas próximas a la proteína de la leche y la carne mediante mezclas de tarwi con: quinua, kiwicha, kañihua, maíz, cebada, trigo, arroz y avena.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Tarwi	Pre cocido	400 g
2	Tomates	Fresco, sin piel y sin semilla	300 g
3	Champiñones	Blancos de Paris	500 g
4	Cebolla	Roja	300 g
5	Ají rocoto	De color rojo, sin venas ni semillas	1 Unidad
6	Limones	Sutil o de pica	15 un.
7	Culantro	Hojas	15 g
8	Cebolla china	Hojas verdes	15 g
9	Ajos	Molidos	2 g
10	Vinagre	Rojo de vino	1 C
11	Sal y pimienta	Al gusto	c/n

Procedimiento:

- Retirar del envase el targu, escurrir la salmuera y reservar. Pelar y cortar la cebolla en cuadrados pequeños y enjuagar dos veces. Lavar y cortar la cebolla china finamente. Cortar el tomate y el rocoto en cubos pequeños. Pícar las hojas de culantro. Lavar y cortar los champiñones en tajadas delgadas.
- Colocar los ingredientes en un tazón y luego agregar el jugo de los limones, el ajo licuado y sazone con sal y pimienta. Mezcle bien.
- A continuación, agregue el tarwi, vierta el vinagre y rectifique el punto de sal. Remover bien y reservar.
- Sirva el cebiche de tarwi acompañado de un trozo de camote cocido, cancha frita (maíz tostado) y hojas de lechuga.





CEBICHE DE SEMILLAS DE RAMÓN



AUTORA

Osbelia Sosa Zepeta

Tiene una empresa. Su objetivo es manejar productos orgánicos y artesanales, su producto principal es el café y harina a base de Semilla de Ramón. Con su actividad generan empleo a la comunidad y están rescatando el uso de la Semilla de Ramón que tiene una historia ancestral para el Pueblo Maya que llenó un vacío al escasearse el maíz.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2.750 Kg.	21 porciones	130 g

Especificación del ingrediente principal:

Semilla de Ramón, ojoche, ojuste o nuez maya como se le llama en algunos países de Centroamérica como: Costa Rica, Nicaragua y Honduras. Su nombre científico es **Brosimum alicastrum** Sw. subsp. alicastrum C.C. Berg (1972). Pertenece a la familia Morácea. Es una especie originaria de América tropical. Se distribuye desde el sur de México, Centroamérica hasta Colombia, Perú y Venezuela y en las Islas del Caribe: Cuba, Jamaica y Trinidad.

Considerada un superalimento gracias a sus altos contenidos de fibra, vitaminas, minerales, hierro, ácido fólico y aminoácidos esenciales como el triptófano. Es galactógeno y fu el Ingrediente básico para algunos pueblos mayas.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Semilla de ramón	Fresca la semilla, recién recolectada	1 kilo
2	Tomate	Fresco	1 Kilo
3	Cebolla Blanca	Fresco	500 g
4	Chile habanero	Cualquier tipo de chile picante	1 pieza
5	Cilantro	Fresco	250 g
6	Sal		Al gusto
7	Limón	Fresco	Dos Piezas
8	Pimienta		Al gusto
9	Bicarbonato de Calcio		10 g

Procedimiento:

- Se lava muy bien la semilla de ramón, posteriormente se pone a cocer a inmersión en agua, agregando 10 gramos de bicarbonato de calcio al agua. Cuando esté cocida se parece a la papa cocida. Posteriormente se le quita la telilla que envuelve a la semilla. Después la semilla se corta en cuatro partes iguales.
- El cilantro, cebolla, tomate y chile, no se cuece, se pica crudo en pedazos de 1/2 cm aproximadamente.
- Después se mezcla la semilla de ramón con los demás ingredientes (tomate, cebolla, chile, cilantro) ya picados, se homogeniza muy bien. Ya hecha la mezcla se le agrega, sal, pimienta y limón al gusto.





CHARQUICILLO DE TAFÍ

AUTORA

Graciela Di Benedetto

Médico Especialista en Nutrición Dra en Ciencias de la Salud Decana Facultad de ciencias de la Salud de la UNSTA Tucumán Lider Convivium Faro Tucumán desde hace 5 años

Colaboradora de Slow Food con el Arca del Gusto desde hace 8 años.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2 Kg	8 porciones	250 Kg

Especificación del ingrediente principal:

Charqui vacuno de Tafi del Valle Tafi del Valle charqui, realizado en la región de Tucumán en el noroeste de Argentina, es una carne seca tradicional. Se prepara generalmente en marzo o abril, antes de tomar los animales a pastar en las montañas. La carne de vaca es fileteado, cubierto de sal, y se deja en un recipiente, a fin de que se seque. Una vez seca, la carne se saca y atado a los cables con la que está colgada a secar al sol durante una semana. Una vez bien seca, se conserva en sacos de papel o en contenedores sellados. Este plato es rico en proteínas, vitaminas y minerales como el hierro y el zinc, y contiene muy poca grasa.

Arca del Gusto: Catalogado SI


N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Charqui Vacuno	Carne cocida con sal y frio	750 g
2	Grasa vacuna		50 g
3	Cebolla	1 unidad mediana	70 g
4	Pimiento verde	1 unidad mediana	70 g
5	Pimentón	2 cucharitas de café	5 g
6	Caldo de carne	6 tazas tipo té	1200 ml
7	Arroz blanco seco	1 taza tipo té	200g
8	Huevo de gallina	5 unidades grandes	250g
9	Papas	3 unidades grandes	270g
10	Sal		2 g
11	AjÍ Picante		1 C

Procedimiento:

- Se compra Charqui vacuno de Tafi del Valle. Se lo lava para retirar impurezas y el exceso de sal. Se coloca en un tostador o en horno a temperatura moderada unos 10 minutos aproximadamente. Debe quedar de consistencia dura. Luego se pica en trozos pequeños de 0,5 cm x 0,5 cm.
- En una cacerola se colocan las 3 cucharadas de grasa; cuando esté bien caliente, se fríe la cebolla cortada en cubitos pequeños, también el pimiento cortado en pequeñas tiritas y se agregan las cucharitas de pimentón y el ají picante.
- Luego se agrega el charqui para que se fría un poco y se añaden las 6 tazas de caldo de carne vacuna y la taza tipo te con arroz blanco crudo.
- Controlar la cocción imprimiendo suaves movimientos.
- La cocción a fuego moderado se mantiene 20 minutos; inmediatamente se agregan las 3 papas grandes cortadas en cubos (que se han hervido aparte) y 5 huevos duros en rodajas.
- Se apaga el fuego y se tapa dejando reposar 15 minutos antes de servir.
- Debe controlarse la sal a fin de evitar exceso dada la modalidad de este tipo de carne que se conserva por salazón y frío de montaña.
- El caldo debe regularse según los ingredientes, puede requerir algo más. La consistencia final de la preparación corresponde a un guisado húmedo.



Argentina





CHIPS DE LERENES



AUTORA

Paxx Caraballo Moll

Es la chef dell Departamento de la Comida desde el 2014. La Institución es un centro de comida local- ecológica único en su clase en la capital de Puerto Rico. Paxx comenzó su pasión por la culinaria hace unos 15 años dejando la escuela de arte, por el calor de la cocinas en San Juan. Su crianza como vegana y más adelante una preocupación por el origen de los ingredientes de su comida, junto con todas sus vivencias ha hecho de Paxx una verdadera artista de nuestros alimentos. Convivum Boricua Puerto Rico.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1.36 Kg.	3	0.45 Kg.

Especificación del ingrediente principal:

Calathea allouia (Aubl.) Lindl. Presenta una distribución que va desde México, Mesoamérica hasta América del Sur: Pertenece a la familia Marantáceae. Se considera nativa de Cuba, Haití y Puerto Rico, las Antillas Menores, Trinidad y Tobago, Venezuela, Guyana, Surinam, Colombia, Ecuador, Perú y Brasil y ha sido introducida a Jamaica.

Las raíces tuberosas son fibrosas y son similares a las del jengibre y la cúrcuma; se solía sembrar por la cultura taina. Su cáscara presenta una dureza plástica al cocinarse, el centro se mantiene crujiente al hervirlo, mientras que el resto sabe a papa blanca. Sus hojas frescas han sido usadas para confección de ropa de bebe por su resistencia y durabilidad. También se usa en ensaladas y en platos a base de pescado.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Lerenes	Lavados	1.36 kg
2	Aceite de semilla de uva o de coco	Puede ser uno, o mezclados a partes iguales preferiblemente	0.11 kg
3	Sal y pimienta		A gusto
4	Togarashi*	Opcional	A gusto

***Togarashi:** Es una mezcla de especias de origen japones que incluye: cascara de china, ajonjolí, semilla de amapola, semilla de cannabis, algas marinas y pimienta "Sancho

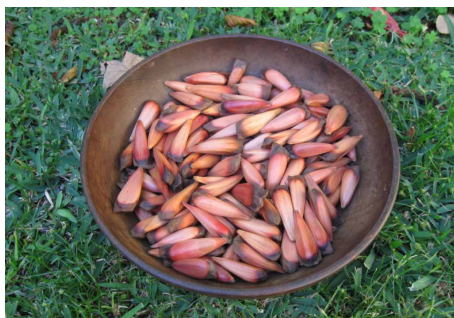
Procedimiento:

- Lavar bien los lerenes.
- Cortarlos con una mandolina a 2 mm de grosor.
- Calentar el aceite en un sartén a 325 grados F.
- Freír hasta que se tornen marrón brillante y floten en la superficie del aceite.
- Agregar sal y pimienta a gusto.





COZIDO DE PINHÃO COM SALAME TIPO CODEGUIN E FAVAS



AUTOR

Rodrigo Martins
Chef do restaurante Mercearia Brasileira, em Curitiba - PR

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
720g	3	240g

Especificación del ingrediente principal:

El piñón es el nombre genérico que se da al cono femenino de la subdivisión Gimnospermae, que contiene varias semillas en los géneros Pinus y Araucaria, ambos pertenecientes a las familias Pinaceae y Araucariaceae respectivamente. Las semillas tienen una película con forma de asa que se separa de la piña madura y permite que las semillas se dispersen por el viento, iniciando el crecimiento de nuevas plantas.

En Brasil, el término piñón es usado para el cono femenino que contiene la semilla de la especie Araucaria angustifolia, "Bertol" Kuntze. Es un árbol de excepcional importancia cultural, económica y ambiental en el sur y sureste de Brasil. En el caso de las Araucarias, también se conocen como Pino de Paraná y Pino de Brasil. El cono o piña es una esfera compacta de unos 15 a 20 cm, es harinosa y la cáscara es más suave que la europea.

A finales del otoño, en el hemisferio sur, durante los meses de mayo y junio, las piñas se dilatan y revientan al sol al medio día y después de las mañanas frías, dispersando las semillas en un radio de unos 50 m de la planta madre. También se dispersan por medio del hombre y de los animales, que se alimentan de las semillas y actúan como agentes transportadores y de diseminación. El Osserelepes costumam (osejos), almacenan gran cantidad de semillas enterrándolas en el suelo, muchas de ellas generan nuevos árboles. A la vez, se cree que la Gralha-azul (ave), es la que dispersa las semillas, pero en realidad los principales vectores son los pequeños roedores terrestres.

El piñón tiene forma de cuña y la piel recubre una masa compacta y altamente energética que alimenta la propia semilla. Por su sabor característico, el piñón es muy apreciado en el sur de Brasil, donde Paraná posee el área de mayor producción de Araucarias, por lo que es conocida como la "Tierra del piñón".

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Salame tipo codeguin (1 peça)		300g
2	Favas		90g
3	Feijão fradinho		90g
4	Caldo de legumes (misto de cebola, cenoura e salsão em cubos)	Preparo prévio	1L
5	Batata doce	Cortada em cubos	80g
6	Pinhão	Cozido em pressão por 30 min., descascado e picado	90g
7	Cheiro verde	Picado	40g
8	Rúcula	Picada a mão	20g
9	Sal	A gosto	

Procedimiento:

- Antes de preparar este prato, deixe as favas e o feijão fradinho de molho na geladeira por 24h, de 0 a 5°C, depois escorra, lave em água corrente e cozinhe.
- Faça um caldo com o misto de legumes, resultando em aprox. 1 litro.
- Tire a pele codeguin, corte uma metade em rodela e a outra em cubos. Reserve.
- Acrescente a batata doce, o codeguin, as favas e o feijão fradinho, e cozinhe por aproximadamente 30 minutos em fogo baixo.
- Finalize com o pinhão, o cheiro verde e a rúcula.
- Coloque sal a gosto.





CREMA DE CAJUIL



AUTORA

Rebecca Mendez

Es miembro de Slow Food desde 2014 miembro del Convivium Boricua Puerto Rico. Chef naturista, creadora de galletas veganas. Practicante activa de filosofía de Slow Food en sus recetas y talleres.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 Kg.	15	70 g.

Especificación del ingrediente principal:

La nuez de cajuil o marañon cuyo nombre científico es **Anacardium occidentale**, crece en el Caribe, esta catalogada por Cuba en el Arca del Gusto. Las semillas se comen crudas o tostadas. También llamada castaña del Cayú

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Cajuil crudo		700 g
2	Yogurt	Sin sabor	100 g
3	Encurtido pepinillo	Opcional	20 g
4	Ajo	6 dientes	50 g
5	Pimiento rojo	1 asado	100 g
6	Agua		
7	Sal de mar	Rosada preferiblemente	4.7 g

Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta obtener consistencia cremosa. Servir con galletas opan casero.





CREMA DE PEJIBAYES Y HONGOS



AUTORA

Patricia Sánchez Trejos

Líder del Convivium Slow Food San José de Costa Rica. Delegada del Encuentro Terra Madre, 2004, 2006, 2008, 2010 y 2014. Coordina Ferias de productos especiales, la de intercambio de Experiencias de los Encuentros Terra Madre y ha estado en el Comité organizador de las III ediciones de la Feria del Gustico costarricense. Coordina el proyecto entre la UCR y el CENAT de Estrategias para la Seguridad Alimentaria, en el que se promueven los productos tradicionales bueno y limpios a través de calendarios de recetas, rutas agroalimentarias y el Mercado de la Tierra, en el que participan: productores, cocineras, chefs, artesanos, entre otros, que venden sus productos a precio justo.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 K	8	125 g.

Especificación del ingrediente principal:

Pejibaye cuyo nombre científico es **Bactris gasipaes**. Es una planta recta, puede alcanzar hasta 25 metros de altura y unos 20 cm de diámetro, posee un tronco recto y con espinas. Cada palmera da de 5 a 6 racimos, cada raimo con 50 a 100 pejibayes y da dos cosechas al año durante 20 a 25 años. El fruto es de tamaño variado, cónico, pesa unos 11 kg, de color amarillo, naranja o rojizo, a veces rallado. La piel del fruto es delgada, la pulpa es seca y harinosa. Ha sido considerada por el FDA como una de las más nutritivas por su alto valor en vitamina A y su alto contenido en fibra, lo que la hace nutracéutica, saludable y es usada por sus beneficios a la piel. Se ha usado para dar color a los alimentos y en tiempos de los Huetares (comunidades aborígenes costarricenses) fue base de su gastronomía: bebidas, ensaladas y su harina para panes, tortillas y postres. Poseen una sola semilla (el coquito), dura y muy rica en aceites. La variedad más usada con el nombre de la comunidad es la Utilis tucurrique, que se multiplica por semilla. Todos los años desde 1993, se realiza una feria del Pejibaye en dicha comunidad. En la zona hay unos 150 productores dedicados al cultivo del fruto y del palmito. Actualmente se preparan cremas, repostería, bebidas, aderezos, cajetas, empanizado y ceviches

Arca del Gusto: Catalogado SI


N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Pejibayes	Pelados y cortados	8 u
2	Leche evaporada		400 ml
3	Crema dulce		250 ml
4	Tocineta	Picada	25 g
5	Cebolla	Picado	
6	Diente de ajo	Picado	1 u
7	Fondo vegetales		250 ml
8	Mantequilla de ajo	Explicar qué es, como se hace? Poner en glosario	½ cucharadita
9	Apio	Picado	30 g
10	Hongos champiñones		60 g
11	Perejil		1 ramita

Procedimiento:

- Sofreír en la sartén la mantequilla de ajo, la tocineta, la cebolla, el apio y el ajo picaditos. Luego agregar a los ingredientes líquidos, los pejibayes y los hongos y dejar hervir a fuego lento unos 15 minutos.
- Posteriormente se licua y se vuelve a poner en la sartén a fuego lento, revolviendo y agregando despacio la leche, hasta que tome la consistencia deseada. Decorar con perejil fresco y servir caliente





CRUMBLE DE SAGÚ, HABA TOSTADA Y AVENA CON MORAS DE LA PEÑA



AUTORA

Jennifer Rodríguez

Cocinera por vocación, chef del Restaurante MESTIZO COCINA DE ORIGEN, en Mesitas del Colegio. Trabaja incansablemente por rescatar y enaltecer el producto de su región sin dejar de lado el gran valor de recetas tradicionales de campesinos, familias, comunidades y productores con quienes trabaja.

Esta receta surgió del interés por promover este producto fuera de las comunidades indígenas para crear cadenas de comercialización que apoyen su labor. Socia Convivium Bogotá.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1.5 Kg.	6 u 8	150 g.

Especificación del ingrediente principal:

Harina de Sagú cuyo nombre científico es **Maranta arundinacea** perteneciente a la Familia Marantaceae. Nativa de América, tradicionalmente utilizado por los pueblos indígenas. Hoy se cultiva en Boyacá. Los almidones almacenados en las raíces de las plantas se extraen y se secan y esta harina se utiliza como el principal ingrediente en galletas, bebidas y sopas. El uso culinario del sagú y el método de extracción de almidón, son parte del conocimiento ancestral de la región.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Moras frescas	Lavadas y sin hojas	1 Kilo
2	Harina de Sagú		100 g
3	Sal		1 g
4	Azúcar morena		300 g
5	Jugo de limón mandarina		30 c.c.
6	Avena en hojuelas		150 g
7	Mantequilla sin sal	Temperatura ambiente	150 g
8	Yema de huevo		1 unidad
9	Harina de trigo		60 g
10	Habas secas y tostadas	Molida	40 g
	Helado de plátano popocho	Puede servirse con helado de fruta dulce, guanábana, vainilla, níspero.	400 g

* **Plátano popocho, topocho o cachaco:** Variedad de plátano que crece en terrenos que van desde los 700 y 900 msnm aprox, en estas poblaciones se consume, verde o maduro

Procedimiento:

- En un tazón grande, mezclar las frutas, la sal, 0,02 kilogramos de harina de sagú, la mitad del azúcar y el jugo de limón hasta obtener una mezcla homogénea.
- En otro recipiente, poner la avena, la harina de trigo, el restante de la harina de sagú, las habas tostadas previamente procesadas hasta pulverizar, el restante del azúcar morena, la yema de huevo y la mantequilla, mezclar con las manos, sin ejercerle tanta fuerza, pues el objetivo es que quede una textura parecida a la tierra con algunos grumos.
- Verter la mezcla de la fruta en un molde para hornear; cubrirla con la mezcla de las harinas y hornear durante 50 minutos a 165° C aprox.
- NOTA: Los tiempos de cocción varían según el horno y la altitud del lugar donde se prepare. El crumble estará en su punto cuando el centro comienza a hervir y el líquido que está en la superficie es translúcido.
- Servir caliente con helado de plátano popocho o banano.



Colombia





DULCE DE DURAZNOS NEGROS



AUTOR

ADAN DE AQUINO RAMIREZ

Actualmente, soy socio del Convium Slow Food Orizaba Citlaltépetl. Estudiante de gastronomía y cocinero de familia, también es parte de la comunidad de Alimentos de Slow Food: Coscomatepec, Veracruz. Participa en actividades a favor de la cocina tradicional y productores en su comunidad

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 Kg.	8 porciones	125g

Especificación del ingrediente principal:

***La panela, piloncillo o panaocha** (al norte del país), es la extracción del jugo de caña de azúcar; el jugo se lleva a fuego para su reducción; los azúcares se empiezan a concentrar tomando color café oscuro. Posteriormente se depositan en moldes que le dan esa forma de cono de base plana. Este proceso es parte del conocimiento del México antiguo.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Duraznos	Maduros y grandes	25 Unidades
2	Azúcar	Morena	1 Kilo
3	Piloncillo o Panela		1 Unidad
4	Piedra de cal		1 Unidad pequeña

Procedimiento:

- Seleccionar los duraznos que estén grandes, sanos y sin imperfecciones.
- Seleccionados los duraznos, lavarlos y limpiarlos con un trapo para quitar los pelitos de la cascara, posterior picar los duraznos con un tenedor.
- Colocar en una cacerola agua con la piedra de cal y agregar los duraznos picados. Dejar reposar por 24 horas aproximadamente.
- Lavar los duraznos con abundante agua para quitar el exceso de cal, posterior se colocan en una cazuela con agua limpia, se agrega el azúcar y el piloncillo, dejar hervir a fuego lento por 10 minutos, retirar y dejar reposar por 24 horas, repetir el mismo procedimiento de hervir por 3 días más. Los duraznos reducen de tamaño al finalizar la cocción.
- Evitar mover mucho los duraznos para no desbaratarlos.
- Colocar los duraznos en una charola para que sequen si están sin brillo se concentra el jarabe y se bañan una vez más



ESPONJADO DE CIDRA

AUTOR

Hernán Rodríguez Nieto. Ingeniero de Alimentos

Cocinero por Pasión. Catedrático universitario. Voluntario de Pijao Citta Slow y miembro del Convivum de Bogotá de Food Slow desde 2014. Amante del café y su gastronomía. Premio Nacional de Gastronomía Quindío Café y Sabor con "Carpaccio de trucha con palmitos de guadua en vinagreta de café". Socio Convivum Pijao.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
800 gramos	8	100 gramos

Especificación del ingrediente principal:

Sechium edule, Jacq. (Guatila, chayote, cidra, papa de pobre), Familia Cucurbitáceae.

Son enredaderas perennes con una sola semilla y algunas con espinas. Proceden de América Tropical: México, Centroamérica y fueron llevados a las Antillas y Suramérica en el siglo XVIII y XIX. Por su alto contenido de humedad y sabor suave y neutro, puede ser preparada como plato salado o dulce y ha sido usado en la adulteración de sabores en la industria. Se comen sus frutos, raíces y zarcillos. Está siendo usada por su contenido nutricional y saludable, se le considera un alimento ideal para dietas y contra el cáncer.

En el eje cafetero colombiano, es más comúnmente conocido como Cidra. En Colombia no se utiliza como cultivo y se usa muy poco para el consumo humano, casi solo como alimento animal, la cidra aún permanece en nuestras cocinas donde generalmente se utiliza como complemento en la elaboración de nuestros tradicionales frijoles. En algunos poblados se elabora un dulce a partir de cidra rallada, adicionada de clavos de olor y/o canela y endulzado con panela y llevada la mezcla a cocción hasta consistencia almibarada.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Cidra (Guatila)	Pelada y cortada en julianas	200 g
2	Azúcar blanca		135 g
3	Jengibre	Rallado	7g
4	Leche entera	Fresca y fría	50 c.c.
5	Gelatina	Sin sabor en polvo	8 g
6	Cuajada *	Desmenuzado	200 g
7	Crema de leche	Fresca y fría	200 c.c.
8	Claros de huevo	Frescas	4 unidades

* **Cuajada:** Queso fresco de leche sin pasteurizar, bajo en sal.

Procedimiento:

- En un perol colocar la cidra cortada en julianas finas, el azúcar y el jengibre, cubrir con agua. Mezclar bien y colocar a cocción lenta hasta obtener unas tiras almibaradas, casi secas –dulce de cidra.
- Una vez lista, dejar enfriar y reservar: Entibiar ligeramente la leche y disolver muy bien en ella la gelatina. Reservar:
- Poner en la licuadora la crema de leche, la cuajada y el dulce de cidra previamente preparado. Licuar por 1 minuto a velocidad media. Adicionar la leche con la gelatina disuelta. Licuar nuevamente por 2 minutos a alta velocidad. Verter en un tazón. Dejar reposar unos minutos mientras se batan a punto de nieve las claras de huevo.
- Incorporar con movimientos envolventes las claras a punto de nieve en el licuado, dentro del tazón. Servir en moldes individuales, Llevar a refrigeración por 6 a 8 horas, preferiblemente.
- Desmoldar –si es necesario entibie muy ligeramente- el exterior del molde con agua caliente para facilitar el desmoldado. Sirva frío y decore con fruta fresca, hojas de menta y unas tiras de cidra en almíbar o de cáscara de naranja o limón confitadas.



Colombia





GALLETAS DE AMARANTO, QUINUA Y CHOCOLATE



AUTORA

EMILIA TAPIA

Miembro del convivium Amawta Kawsay de Ecuador, realiza repostería con alimentos que provienen de agricultura familiar campesina. Realiza postres en el Restaurante El Sol Abraza.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
500 g.	20	25 g.

Especificación del ingrediente principal:

Amaranto negro cuyo nombre científico es **Amaranthus quitensis** Kunth. De la familia Amaranthaceae. Es un cultivo de origen andino, endémico de Quito. Fue prohibido en tiempos coloniales y su cultivo, posesión y consumo, estuvieron en peligro de extinción.

El **Amaranthus quitensis**, tiene una distribución cosmopolita, se encuentra en Ecuador, las Galápagos, Bolivia y Argentina. También en Brasil, Paraguay, Perú y Uruguay y México.

Está catalogado en el Arca del Gusto de Ecuador; además de un Baluarte de Slow Food, específicamente de la zona de Quito, las semillas son difíciles de obtener por lo que cada vez se encuentra menos en nuestros mercados. También es conocido por nombres locales como sangorache, ataco, o cerote.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Amaranto negro	Semillas	30 g
2	Harina de chocho		100 g
3	Chocolate en polvo		50 g
4	Quinua	Cocida	70 g
5	Panela	Endulzante de caña	100 g
6	Huevos		2 U
7	Mantequilla		50 g

***Harina de Chocho:** El chocho, *Lupinus mutabilis*, Tarwi en quichua. Es una legumbre andina que se come desde tiempos pre incásicos en el Ecuador. Sus granos se cuecen, pelan, secan y muelen para obtener harina. Su contenido de calcio es muy importante para la dieta andina.

Procedimiento:

- Cocer el amaranto negro por 10 minutos en agua hirviendo, cernir y reservar.
- Batir mantequilla y yemas de huevo hasta tener una mezcla homogénea.
- Poner todos los ingredientes en un recipiente y mezclar con la mano hasta obtener una masa uniforme.
- Poner la masa en papel plástico y formar un cilindro de un ancho de 2 centímetros.
- Poner en la refrigeradora durante una hora.
- Cortar en discos de medio centímetro y llevar al horno en una bandeja por 20 minutos a 180 grados centígrados.
- Dejar enfriar y servir con granos de amaranto blanco reventados.





GUISO DE FRIJOL CABALLERO A LA ORIENTAL



AUTORA

Msc. Ing. Acela Virgen Matamoros Traba

Es asesora, chef de cocina, docente y miembro federativo de la Federación de Asociaciones Culinaria de la República de Cuba. Miembro de la Asociación Caribeña de la República de Cuba. Miembro de Slow Food Internacional; pertenece al Convivium La Habana Germinal, desde 2013.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
500 g	4	125 gramos.

Especificación del ingrediente principal:

Frijol Caballero cuyo nombre científico es *Phaseolus lunatus*, Pertenece a la familia Fabaceae. Su distribución es: Mesoamérica, El Caribe y América del Sur; también se encuentra en China. Se cree que ocurrieron múltiples e independientes acontecimientos de domesticación.

Nombres comunes de los cultivares de semilla pequeña (peso de 24-70 g por 100 semillas): maya: ib [México (Yucatán)]; patashete [México (Chiapas)]; ixtapacal [Guatemala (Suchitepéquez)]; castellano: sieva, comba [Colombia (Guerrero)], furuna [México (Jalapa)], chilipuca (El Salvador), kedeba (Costa Rica), frijol caballero (Cuba), haba (Puerto Rico, Panamá), carauta [Colombia (Atlántico)], frijol de año [Colombia (Tolima)], guaracaro (Venezuela); francés: pois souche (Haití).

En Cuba es un cultivo marginal y ha sido pobremente utilizado en programas de mejora genética; sin embargo, sus semillas contribuyen de forma adicional a la alimentación humana de muchas comunidades rurales del país, por su alto contenido de proteínas, vitaminas, minerales y fibras solubles. Su cultivo y comercialización ha crecido paulatinamente por productores locales privados principalmente.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Frijol caballero		750 g
2	Patatas de cerdo		230 g
3	Laurel		1 hoja
4	Culantro		2 hojas
5	Aceite		60 cc
6	Ajo		20 g
7	Cebolla		40 g
8	Ají chay		15 g
9	Pasta de tomate		20 g
10	Comino		1 hoja
11	Malanga*		80 g
12	Calabaza		60 g
13	Sal		5 g
14	Azúcar parda		Opcional, al gusto

***Malanga o taro (*Xanthosomas sagittifolium*, Aráceae):**

Tubérculo de la selva tropical que cultivaban los aborígenes precolombinos en el Caribe antes de la llegada de Cristóbal Colón





GUIZO DE FRIJOL CABALLERO A LA ORIENTAL

AUTORA

Msc. Ing. Acela Virgen Matamoros Traba

Es asesora, chef de cocina, docente y miembro federativo de la Federación de Asociaciones Culinaria de la República de Cuba. Miembro de la Asociación Caribeña de la República de Cuba. Miembro de Slow Food Internacional; pertenece al Convivium La Habana Germinal, desde 2013.

Procedimiento:

- En una cazuela de borde alto, colocar los frijoles en abundante agua, junto con las patas de cerdo. Cuando comience a hervir, despumar. Agregar la hoja de laurel y de culantro. Cocinar hasta ablandar el grano de frijol (Se puede usar olla a presión).
- Mientras, en un caldero o sartén verter el aceite, añadir el ajo mondado y la cebolla trinchada fina, pasado unos segundos agregar los ajíes despepitados y trinchados, sofreír e incorporar la pasta de tomate diluida en caldo de frijol y el comino.
- Añadir a los frijoles blandos el sofrito; luego adicionar la malanga y la calabaza (peladas cortadas en dados medianos).
- Continuar la cocción, agregar sal y pizca de azúcar al gusto. Cocinar a fuego medio hasta ablandar los demás ingredientes y que el líquido espese. El guiso de frijol caballero representa un plato que identifica la cocina regional cubana (región Oriental).





HUMMUS DE TARWI



AUTORA

Adolfo Perret Bermúdez
Chef ejecutivo, Restaurantes Punta Sal, Lima – Perú. Miembro Convivum Slow Food Lima

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
4 personas	04	150 g

Especificación del ingrediente principal:

EL **tarwi** es un lupino oriundo de los Andes sudamericanos, llamado también **tauri**, **chocho** o **altramuz**, (Se han encontrado restos de semillas en las tumbas de la Cultura Nazca (100-800dc) y en impresionantes vasijas de la Cultura Tiahuanaco(100-800 d.c)

Se cultiva desde los 600 msnm hasta 4200msnm; existen eco tipos que sobreviven a -9.5°C., en zonas ecológicas marginales.

La proteína del lupino presenta una alta digestibilidad aparente del 93.4%.

Hace siglos los habitantes del área andina del Perú, aprovecharon el efecto que se tiene mezclando proteínas vegetales, y de esta forma, complementaron los diferentes aminoácidos dentro de su alimentación

Se pueden lograr calidades proteicas próximas a la proteína de la leche y la carne mediante mezclas de tarwi con: quinua, kiwicha, kañihua, maíz, cebada, trigo, arroz y avena.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Tarwi	Pre cocido	0.500 kg.
2	Ajos	Picados fino	0.005 kg
3	Ajonjolí semillas	Tostadas	01 cda.
4	Comino	Polvo	01 cdta
5	Aceite de oliva	Extra virgen	0.120 lt.
6	Sal	Mar	Al gusto
7	Galletas	De agua	03 paquetes

Procedimiento:

- Retirar de los pomos el tarwi y colocarlos junto con la salmuera dentro del vaso de una licuadora.
- Proceder a licuar e irle agregando el ajonjolí tostado, el ajo picado, el comino, el aceite de oliva y la sal.
- Licuar a punto grueso y rectificar el punto de sal.
- Servir una porción al centro de un plato semi ondo, echar un poco de aceite de oliva de rededor y espolvorear un poco de paprika al centro.
- Acompañar con galletas de agua o tostaditas





LENGUA DE BARLOVENTO



AUTOR

Carlos García

Chef venezolano, en 2007 abrió ALTO, actualmente en el puesto 25 de The World's 50 Best Latin America. Interpreta su territorio incorporando ingredientes locales representativos, estableciendo una relación directa con productores locales. El cacao constituye una de sus mayores obsesiones. Miembro del Convivium Caracas.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
6Kg.	10	60 g.

Especificación del ingrediente principal:

Cacao de Barlovento cuyo nombre científico es *Theobroma cacao L.* Es de la familia Malvaceae, es originaria de la parte oriental de la Amazonía y se ha expandido hasta el Sur de México.

Su nombre, explica el número de ingredientes que se necesitan para preparar esta mezcla. Semillas de cacao tostadas, trigo, soya, cebada, arvejas verdes, maní y frijol blanco, se muelen y se mezclan y se les da aroma con clavos y canela. En algunos mercados locales de Boyacá todavía es posible encontrar este chocolate, el origen de la receta es desconocido, pero es una de las bebidas más utilizadas en los hogares de la región por su alto valor nutricional.

Venezuela todavía ofrece algunos de los mejores cacaos en el mundo. La región noroeste solo representa alrededor del 30 por ciento de la producción de cacao de Venezuela y se caracteriza por Caracas y Carenero producciones superiores.

El fruto del Carenero superior es a menudo un cruce entre plantas o híbridos de estas variedades Trinitario, Forastero y Criollo. Los granos son de dimensiones medianas y se fermentan a un grado del 90 por ciento, lo que garantiza la calidad del cacao con un intenso sabor equilibrado y lleno de aroma

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Aceituna	Sin pepa	75g
2	AjÍ dulce	Rojo picado	350 g
3	Ajoporro	Picado	50 g
4	Alcaparras		60g
5	Anís estrella		Al gusto
6	Apio	Picado	100 g
7	Cacao de Barlovento		30g
	en polvo		
8	Cebollas	En juliana	500 g
9	Lengua de res	(700g c/u aprox)	2 unidades
10	Manteca de cacao		100g
11	Nibs de cacao (1)*	Trocitos de los granos de Barlovento	50g
12	Pimienta guayabita		Al gusto
13	Tomates	Maduros	700 g
14	Uvas pasas		20g
15	Vino tinto		½ botella

*Nibs de cacao: Son trocitos de los granos de cacao que son tostados y ligeramente troceados.





LENGUA DE BARLOVENTO



AUTOR

Carlos García

Chef venezolano, en 2007 abrió ALTO, actualmente en el puesto 25 de The World's 50 Best Latin America. Interpreta su territorio incorporando ingredientes locales representativos, estableciendo una relación directa con productores locales. El cacao constituye una de sus mayores obsesiones. Miembro del Convivium Caracas.

Procedimiento:

- Precocer la lengua en olla de presión con la mitad de la cebolla, ajoporro, ají dulce, tomates, apio, alcaparras, aceitunas, laurel y pimienta.
- Cubrir con agua mineral, llevar a hervor y cocinar por 35 min a fuego medio.
- Retirar del fuego y dejar enfriar. Aparte, colocar en una bolsa al vacío la manteca de cacao con 20g de nibs, sellar y cocer a 90c por 2 horas.
- Porcionar las lenguas en raciones de 60grs, dorarlas con aceite de oliva y colocarlas en bolsas de vacío con 4 cucharadas soperas de manteca de cacao preparada, 50g de aceituna, de alcaparra y 2 ají dulces. Salpimentar, sellar y cocer a 65°C durante 6 horas.
- Para la salsa, cortar los vegetales en mirepoix y dorar. Añadir el resto de los ingredientes menos el tomate y rehogar. Desglacear con el vino tinto, añadir el tomate en mirepoix.
- Mezclar con el fondo de la lengua y agregar el cacao de Barlovento en polvo, el restante de nibs y las especias. Cocer a fuego bajo tapado por 2h, colar por chino y tamiz y luego reducir y rectificar el sabor de chocolate.
- Para el montaje, se sirve una porción de 60g de lengua en cada plato bañado con la salsa. Se recomienda acompañar con queso blanco de año a la plancha y brotes para la decoración.





MORENITO DE CHOCOLATE 7 GRANOS Y MAÍZ AMARILLO CON SALSA DE COROZO



AUTORA

Marcela Arango y Camilo Ramírez

Cocineros, chefs del Restaurante El Ciervo y El Oso en Bogotá.

Su carta está diseñada para que amantes de las carnes y de los vegetales se sienten en la misma mesa a compartir recetas inspiradas en productos locales y cocina colombiana tradicional y contemporánea.

Miembros de Slow Food desde 2015, Convivium Bogotá. Esta receta está inspirada en el uso del cacao y el maíz, ingredientes de altísima calidad en Colombia, cuyo consumo familiar es de gran importancia.. Es una receta libre de lácteos y huevo.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1/2 libra.	6	40 g.

Especificación del ingrediente principal:

Chocolate 7 granos. Su nombre, explica el número de ingredientes que se necesitan para preparar esta mezcla. Semillas de cacao tostadas, trigo, soya, cebada, arvejas verdes, maní y frijol blanco, se muelen y se mezclan y se les da aroma con clavos y canela. En algunos mercados locales de Boyacá todavía es posible encontrar este chocolate, el origen de la receta es desconocido, pero es una de las bebidas más utilizadas en los hogares de la región por su alto valor nutricional.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Chocolate 7 granos	Sin azucar	0,125 kilos
2	Harina de maíz amarillo		0,120 kilos
3	Agua de coco		0,125 litros
4	Banano	Machacado	1 unidad
5	Sal		1 pizca
6	Linaza	Molida	0,06 kilogramos
7	Miel de abejas	Puede reemplazar por panela	0,08 kilogramos
8	Aceite de oliva		0,120 litros
9	Hoja de platano		1 unidad
10	Corozo	Pulpa	0,375 kilogramos
11	Azucar organico		0,200 kilogramos

* **Corozo: Bactris Minor.** Fruto de la palma de su mismo nombre que crece en la región Caribe de Colombia.

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 190° c y forrar el molde elegido con la hoja de plátano.
- mezclar el chocolate 7 granos con la harina de maíz y la sal.
- Mezclar la linaza con el agua de coco y reservar.
- En un recipiente espichar el banano con un tenedor para obtener un puré y mezclarlo con el aceite y la miel.
- Mezclar los ingredientes secos con los húmedos hasta formar una masa homogénea y llevar al molde. Hornear por 40 minutos tapando la superficie con hoja de platano los primeros 30 minutos. Retirar del horno cuando al introducir un cuchillo en los bordes este salga limpio y en el centro salga aun con masa húmeda.
- Para la salsa poner en una olla la pulpa de corozo y el azúcar hasta que este se disuelva y espese.
- Servir el morenito con salsa de corozo.



Colombia





ÑOQUIS DE MANDIOCA CON SALSA VERDE



AUTORA

Rita L. Forastier

Instructora en salud, coordinando grupos de aprendizaje sobre hábitos de vida saludable., crítica gastronómica, con visión de comer sano, rico y gourmet, respetando los productos de la tierra, el proceso de producción de los alimentos, la elaboración de los mismos.

Valorizando los productos regionales como un bien cultural, y fomentando la calidad de vida.

Autora y escritora: "Recetas Especiales" es el primer libro orientado a una alimentación sana, con recetas para celiaquía, hipertensión, diabetes. "Cuaderno de Recetas para los bebés y sus mamás" es el segundo libro. Pertenezco a Slow Food desde el año 2014, Convivium Punto SlowFood Buenos Aires ARI000001297.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 Kg		250 Kg

Especificación del ingrediente principal:

El nombre científico de la **Yuca o mandioca** es: **Manihot esculenta, Crantz.**, pertenece a la familia Euphorbiaceae, otros nombres que recibe son: aipim, tapioca, guacamota, casabe, o casava, sus raíces contienen alto valor alimentario.

La mandioca es originaria de América Tropical y desde la antigüedad se ha cultivado en la mayor parte de las áreas tropicales y subtropicales del Continente Americano y se ha introducido a otras zonas del mundo. Se usó como complemento alimenticio en la cultura maya

Se come la raíz que es cilíndrica y alargada, alcanza hasta el metro de largo y 10 cm de diámetro, su cáscara o corteza es dura y leñosa e incomedible, una vez que se desprende hay que cocinarla rápido porque se oxida. Presenta alto contenido calórico por los carbohidratos, además presenta factores antinutritivos termolábiles como ácido cianhídrico que se pierden con la cocción. Puede ser hervida, frita o ser base de platillos por su contenido de almidón.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Mandioca / yuca	Hervida y en puré	1 kg.
2	Harina de trigo leudante		300 g
3	Huevo	Crudo entero	uno
4	Sal fina		1 cucharada
5	Pimienta Blanca		½ cucharadita
6	Queso rallado		100 g.
7	Cebolla		1
8	Cilantro		2 ramitas
9	Tomillo		A gusto
10	Rúcula (hojas sin tallo)		1 planta
11	Albahaca		A gusto
12	Aceite de oliva		1 cucharada
13	Pimienta Blanca		A gusto
14	Crema de leche		250 cc
15	Ajo		2 dientes

Procedimiento:

- Pelar la mandioca, cortarla y hervirla en una olla con un litro de agua con sal, colar; hacer un puré retirando la nervadura central, pisar muy bien y dejar enfriar. Reservar.
- En un bol mezclar el huevo con la harina, la sal, la pimienta y el queso rallado, formar una masa con las manos, agregar el puré bien pisado, amasar en mesada hasta lograr una masa consistente, es importante el calor que transmiten las manos.
- Luego armar con trozos un rollo y preparar los ñoquis cortando cuadraditos y pasarlo por un tenedor o por una ñoquera. Calentar una olla con un litro y medio de agua y hervirlo durante no más de cinco minutos, cuando suben a la superficie retirarlos.

Salsa de Verdes:

- Picar muy pequeño el ajo y dorarlo con una cucharada de aceite de oliva. Cortar finamente, el cilantro, las hojas de rúcula y albahaca y agregar un pote de 250 cc de crema de leche, revolver suavemente sobre fuego muy bajo, apagar y dejar reposar unos minutos. Condimentar con una pizca de sal y pimienta.





PAN DE PINOLE ROJO VEGANO



AUTORA

Montserrat Tello Torres
Líder del Convium Slow Food Orizaba Citlaltépetl.

Su objetivo es manejar productos orgánicos y artesanales, su producto principal es el café y harina a base de Semilla de Ramón. Con su actividad generan empleo a la comunidad y están rescatando el uso de la Semilla de Ramón que tiene una historia ancestral para el Pueblo Maya que llenó un vacío al escasearse el maíz.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
800 Kg.	6 porciones	.133 Kg.

Especificación del ingrediente principal:

Maíz rojo, variedad Coscomatepec, de color rojo y punta blanca, cuyo nombre científico es *Zea mays, L.*, pertenece a la familia Poáceae. Elaborado con Maíz Rojo Región de Tlaxcala y Coscomatepec, nombre de la variedad es Coscomatepec y esta postulado en el Arca del Gusto.

Esta raza se cultiva en la zona serrana de barlovento, con alta nubosidad, del centro de Veracruz y en zonas adyacentes en la Sierra Norte de Puebla. Se colectó originalmente en las inmediaciones del municipio de Coscomatepec, de donde se tomó su nombre

Se destina para usos comunes: elote, tortilla, atole, pan y tamales.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Pinole	Maduros y grandes	250 gramos
2	Calabaza italiana	Morena	1 pieza
3	Manzana amarilla		1 pieza
4	Plátano amarillo		1 pieza
5	Leche de almendra		150 mililitros
6	Stevia		5 gramos
7	Amaranto		250 gramos
8	Aceite de coco		50 gramos
9	Vainilla		5 gramos

Procedimiento:

- Licuar la leche de almendras con la calabaza italiana, manzana amarilla, plátano amarillo, stevia, la mitad de aceite de coco y amaranto.
- Mezclar lo anterior con el pinole y amaranto.
- Engrasar un molde para hornear con el resto del aceite de coco.
- Agregar la mezcla al molde y hornear durante 15 minutos a 180°C.





PASTEL DE MAÍZ AMARILLO



AUTORA

Virginia Gomez Guisoli

Cocinera, pastelera con pasión en dar un producto bueno, limpio y justo. Socia del “Arte en la Cocina” Convivium de Bs As y fiduciaria reciente de Terra Sud Bahía Blanca.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,500 Kg	5 porciones	300 Kg

Especificación del ingrediente principal:

Maíz amarillo cuyo nombre científico es **Zea Mays, L.** de la familia de las Poaceas. Especie domesticada y originaria de los pueblos indígenas de América. Cultivado hasta los 3400 m. en las provincias de Jujuy y Salta. Un cereal conformado por espigas de 11 a 14 cm de longitud, divididas en 8 hileras de granos de similar tamaño. Está envuelto en hojas verde claro, y una vez cocido, toma un color amarillo bien fuerte y vivo. Es el cereal de mayor volumen de producción a nivel mundial. El maíz es rico en aminoácidos azufrados como el aminoácido esencial metionina y la cistina.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Maíz Amarillo	Granos ya separados de la espiga	1 kg
2	Cebolla morada	Corte en brunoise	300 g
3	Cebolla de verdeo	Corte en brunoise	100 g
4	Huevos	(para el ligue)	3 unidades
5	Leche	(para el ligue y brindar humedad)	½ Taza
6	Canela	(brindar un sabor extra dulce)	4 g
7	Queso de cabra	(brindar un sabor salado y ácido)	70 g
8	Miel de abeja	(sazona dulcemente el pastel)	150g
9	Aceite de maíz		30g
10	Sal andina		5 g

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 190 °.
- Sudar la cebolla morada, la cebollita de verdeo en una sartén con el aceite de maíz, una vez pre cocidos, incorporar los granos de maíz amarillo y sartenear hasta lograr que los ingredientes estén a punto de finalizar su cocción.
- Por un lado, entibiar la leche con la canela y la miel. Por otro lado, en un cazón, mezclar el queso de cabra, con la sal andina.
- Incorporar a la sartén del Maíz y las cebollas, el cazón con el queso de cabra, y luego agregar la leche infucionada con la miel y canela. Cocinar a fuego medio por un breve minuto, una vez tibio, incorporar los huevos, y disponer en cazuelas de barro individuales, o placa de horno de 30 cm x 20 cm. (El molde que usted disponga apto para hornear)
- Hornear por 20 minutos y degustar.





PASTEL DE PAPA COLLAREJA



AUTORA

Virginia Gomez Guisoli

Cocinera, pastelera con pasión en dar un producto bueno, limpio y justo. Socia del “Arte en la Cocina” Convivium de Bs As y fiduciaria reciente de Terra Sud Bahía Blanca.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
3,300Kg.	8	410 g

Especificación del ingrediente principal:

El nombre científico de la papa collareja es **Solanum tuberosum, L.**, pertenece a la familia Solanáceae. Es una especie de origen americano y domesticada por los habitantes del altiplano Andino hace unos 8000 años. Fue llevada a Europa y después de un tiempo en que se le consideraba que podía tener efectos nocivos para la salud, comenzaron a consumirla y a conocer las ventajas nutritivas y organolépticas de este tubérculo y hasta llegó a ser el principal producto comestible de países como Irlanda.

La papa Collareja se cultiva en Jujuy y se caracteriza por una piel de color pardo y púrpura y de una pulpa de color crema.

Esta variedad ancestral de papa andina, es considerada un recurso fitogenético valioso desde el punto de vista nutricional (materia seca, almidón, proteínas, minerales y características organolépticas deseables); aparte por los genes de adaptación frente a plagas, enfermedades y tolerancia a factores ambientales debidos al cambio climático.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Papa Collareja	(Para el puré)	1 kilo
2	Leche	(Para el puré)	2 Tazas
3	Sal andina	(Para el puré)	20 g
4	Pimienta	(Para el puré)	5 gr
5	Carne de vaca	(Para el relleno)	1,5 k
6	Cebolla	Cortado en pluma	300 g
7	Ajo	Cortado en brunoise	2 dientes
8	Pimiento rojo	Cortado en juliana	1 unidad
9	Zanahoria rallada	Rallada	1 unidad
10	Sal Andina	(Para el relleno)	20 g
11	Perejil fresco	Picado	20 g
12	Aceite de oliva	(Para el relleno)	2 C
13	Aceitunas	Cortadas en cuartos	20 unidades
14	Huevos	(Para el relleno)	3 unidades

Procedimiento:

- Precalentar el horno a 180°.
- Para hacer el puré de papa. Poner en una olla agua fría. Disponer las papas sin pelar; sólo limpiar en el caso de que tengan tierra. Aguardar hasta que estén cocidas. Retirar de la olla y una vez tibias/frías, pelarlas y pisarlas. Entibiar la leche con la sal y pimienta, y mezclar con las papas.
- Para hacer el relleno del pastel: Cortar la carne en trozos pequeños de 2 cm x 2cm aproximadamente. Luego, en una sartén grande o cacerola alta, verter primero el aceite de oliva, y sudar las cebollas, junto con el ajo. Incorporar el morrón o pimiento rojo.
- Agregar la carne y mezclar. Poner la zanahoria y esperar a que la carne y verdura se cocinen a punto. Una vez cocidas, apagar el fuego y sazonar con la sal andina, el perejil fresco y las aceitunas. Agregar los huevos y revolver.
- En una placa de 30 cm x 40 cm, verter el relleno del pastel. Y por encima el puré, haciendo dos capas o niveles.
- Hornear por 30 minutos, esperar a entibiar y luego porcionar.



PONCHE DE CACAO



AUTORA

Marjorie Sosa

Convivum Miranda – Venezuela, como co-autora junto a la Comunidad del Alimento Cacao's CATA, Microempresa de mujeres productora de derivados del Cacao, ubicada en la localidad de CATA, Estado Aragua, Venezuela. Esta comunidad se dedica a la producción de Licor, ponche, polvo de cacao y un rico pudín de chocolate denominado Chocorumbita.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2 Litro	20	0.10 c.c.

Especificación del ingrediente principal:

El **cacao o árbol de cacao** cuyo nombre científico es **Theobroma cacao L.** es una planta originaria del trópico americano, aunque no se conoce todavía con exactitud cuál fue el lugar a partir de donde se diseminó. Si bien «algunos, incluso, afirman que pudo haber sido Venezuela» (Hoyos, 1987 [1983], p. 320), lo más probable es que fuera en la vertiente oriental de los Andes Ecuatorianos.

En el caso de Venezuela el cacao silvestre se daba en muchos sitios, en particular en las cuencas del Orinoco y de los lagos de Maracaibo y de Valencia, en los Andes y en los valles del Tuy y Barlovento, en algunos de los cuales era aprovechado para ciertos usos. Venezuela ofrece algunos de los mejores cacaos en el mundo. La región noroeste solo representa alrededor del 30 por ciento de la producción de cacao de Venezuela y se caracteriza por Caracas y Carenero producciones superiores. Los granos son de dimensiones medianas y se fermentan a un grado del 90 por ciento, lo que garantiza la calidad del cacao con un intenso sabor equilibrado y lleno de aroma.

Arca del Gusto: Catalogado SI



N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Agua	A temperatura ambiente	720 c.c.
2	Granos de cacao de Barlovento, (Producto del Arca)	Tostados, descascarillado y molidos hasta obtener un polvo consistente.	200 g
3	Leche condensada		320 g.
4	Leche en polvo	Previamente disuelta en agua	400 g.
5	Ron	Ron añejado 40 ° Venezolano	500 g.
6	Agar Agar	Espesante	20 g.
7	Sabor a Anís	Aromatizante, al gusto	
8	Clavos de olor	A l gusto	

Procedimiento:

- Disolver en muy poca agua el cacao de Barlovento, descascarillado, tostado y triturado. Colar bien. En una cazuela grande, agregar la leche en polvo disuelta en los 720 c.c. de agua, agregar la leche condensada, poner a fuego bajo.
- Batir vigorosamente con una paleta de madera e ir incorporando poco a poco el cacao de Barlovento. Agregar poco a poco el ron, los aromatizantes, el espesante, y batir por unos 15 minutos hasta lograr una consistencia de crema muselina. (mantener el fuego medio).
- Retirar del fuego, dejar reposar por unos minutos y pasar por la licuadora, colar la preparación para obtener el ponche totalmente cremoso. Dejar reposar por unos minutos antes de envasar en botellas de vidrio esterilizadas.
- Dejar por unos días en un lugar oscuro y seco antes de consumir. Se sirve frío con unos pocos cubitos de hielo, también puede ser la base para otros cocteles.



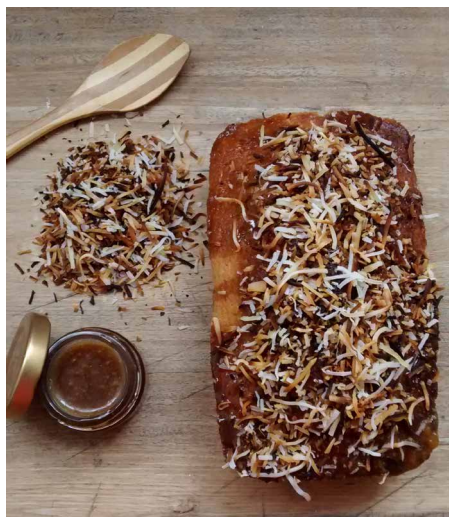


SOBAO DE SAGÚ CON CARAMELO DE PANELA Y LIMAY COCO TOSTADO

AUTORA

Juanita Trujillo

Es cocinera y profesora de pastelería de vanguardia en la Academia Verde Oliva en Bogotá, directora de 365 Bogotá. Socia Convivium Bogotá



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1/2 libra.	6	40 g.

Especificación del ingrediente principal:

Harina de Sagú / Panela de la Sierra Nevada cuyo nombre científico es *Maranta arundinacea* perteneciente a la Familia Marantaceae. Este ingrediente es un delicado almidón, más comúnmente conocido como achira. Se usa la raíz de la planta para el almidón y las hojas para envolver amasijos. Es de origen sudamericano y era utilizada por los chibchas en su alimentación y la extracción del almidón es parte del saber ancestral. Actualmente se extrae de los departamentos de Boyacá y Huila.

Panela de la Sierra Nevada cuyo nombre científico es *Caña Criolla - Saccharum officinarum*. Esta panela se produce en Altos de San Jorge y se extrae de la variedad de caña Criolla. Para producir esta panela, la caña debe molerse cuando está perfectamente madura, el jarabe se pone en contenedores y se cocina. Cuando hierve, se le añaden aglutinantes como jugo de tomate o algunas hierbas. El resultado final es una pasta suave de consistencia agradable, como una miel de sabor exquisito. Está en peligro debido al uso de variedades resistentes al clima y las plagas.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Mantequilla	Sin sal	600 g
2	Harina de Sagú	Tamizada	200 g
3	Harina de trigo	Tamizada	150 g
4	Azúcar refinada		250 g
5	Huevos		3 unidades
6	Sal		2 g
7	Polvo de hornear		5 g
8	Panela de la Sierra		180 g
9	Hojas de limón Rea		5 unidades
10	Hojas de Laurel	Pulpa	1 unidad
11	Crema de leche		180 g
12	Agua		800 c.c.
13	Coco deshidratado	Tostado	400 g

Procedimiento:

- Crear la mantequilla junto con el azúcar hasta que los granos desaparezcan. Agregar uno a uno los huevos a la masa, tener cuidado de no sobre batir para que no se corte la preparación.
- Tamizar las harinas, el polvo de hornear y la sal, agregar lentamente a la mezcla y batir en velocidad lenta hasta obtener una masa pareja. Forrar un molde de aluminio con papel parafinado, acomodar la masa y refrigerar por 20 minutos. Hornear a 220°C por 10 minutos, bajar la temperatura a 180°C y hornear por 25 minutos más a hasta que el palillo salga limpio.

Para el caramelo

- En una olla hacer un melao con la panela y el agua. Calentar la crema de leche con el laurel y la lima de kaffir, tapar con papel film y esperar a que infusione por 20 minutos, llevar al fuego nuevamente hasta que hierva. Agregar la crema al melao y revolver hasta obtener el toffee.



Colombia





SOPA DE ALCAYOTA

AUTOR

Alfredo Rincón Latinez

Coordinador del recetario, socio fiduciario de SLOW FOOD LIMA y aficionado a la gastronomía.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,300 L	6	200 c.c

Especificación del ingrediente principal:

Alcayota cuyo nombre científico es *Curcúbita fiseolia*, es una especie botánica con flor de la familia de las cucurbitáceas, cultivada mucho en América y el resto del mundo. Es planta rastrera, cuyos tallos pueden llegar a los 15 metros de largo, emite zarcillos que le permite alojarse en plantas vecinas, con una estructura similar a la sandía, pulpa seca, fibrosa, de color blanco y sabor dulce.

Este fruto también es conocido con los nombres de: Alcayote, Alcayota, chilcayote, cayote, chiverre, cidra, sambo y calabaza.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Alcayota	Utilizar fruto sin cáscara, con pepas muy tierno, en trozos	300 g
2	Fondo de caldo de res	Desgrasado	1 Litro
3	Arvejas	Peladas	½ taza
4	Habas	Peladas	½ taza
5	Queso fresco	Cortado en cubitos	100 g
6	Paico *		5 g
7	Muña *		5 g
8	Huacatay *		5 g
9	Sal		Al gusto

Procedimiento:

- Colocar en una olla el fondo de caldo de res y hervir las arvejas, las habas por unos 10 minutos.
- Luego agregar las la muña, paico y huacatay.
- Cortados en tiras y poner los trozos de calabaza en la parte superior; tratando de que no se deshagan totalmente.
- Al servir decorar con el queso fresco.



Perú





SOPA DE CANGREJO NEGRO DE PROVIDENCIA



AUTORA

Mrs. Equila Bernard

Cocinera tradicional. La cocina dela señora Equila Bernard es una muestra exquisita de la gastronomía de la isla de Providencia en San Andrés. Vive en una casa colorida a orillas de la carretera donde cada domingo enciende un fogón de leña en el que prepara su legendaria Crab Soup (sopa de cangrejo negro). Como digna anfitriona de su región da a degustar su sazón entre risas e historias que hacen la visita de sus comensales algo inolvidable. Socia Convivum Bogotá.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2,700kg.	6	450 gramos.

Especificación del ingrediente principal:

El Cangrejo negro cuyo nombre científico es **Gecarcinus ruricola** es un crustáceo endémico de las selvas tropicales secas de las islas colombianas de Providencia y Santa Catalina.

El Cangrejo negro es fundamental para la cocina raizal. Se come hervido o al vapor, acompañado de arroz, en empanadas en rondón; un plato tradicional con carne y pescado. Pero el plato más popular es la sopa de cangrejo negro, que combina el cangrejo con ajos, pimientas, dumplings de harina y agua, ñame, mafafa,* leche de coco y hierbas aromáticas de Providencia. El Cangrejo es una especie catalogada en el Arca del Gusto , además de un Baluarte de Slow Food.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Cangrejo	Limpio y listo para usar	4 Unidades
2	Carne de cangrejo	Separada del caparazón y las extremidades del cangrejo.	500 g.
3	Pig Tail (cola de cerdo salada)	Cortada en trozos medianos o carne de res salada	200 g.
4	Ñame*	Lavado, pelado y cortado en cubos pequeños.	1 Kilo.
5	Yuca	Limpia, pelada y rayada	1 Kilo.
6	Plátano Verde	Pelado y cortado en trozos grandes.	1 Kilo.
7	Mafafa*	Limpia, pelada cortada en trozos pequeños	1 Kilo.
8	Coco	Pelado, cortado y rallado	1 Unidad
9	Harina de trigo	Cernir antes de usar	500 g.
10	Polvo de hornear	Cernir antes de usar	5 g.
11	Cebolla roja	Finamente cortada.	100 g.
12	Pimiento	Finamente cortado.	80 g.
13	Ajo	Machacado	25 g.
14	Basket pepper (ají local)	Cortado en trozos (puede ser picante)	20 g.
15	Albahaca,orégano, sal, pimienta	Finamente cortada	A gusto

*Ñame: Raíz almidonosa y suave, se conoce como Yam o Cará

*Mafafa: Raíz acuosa y firme, un poco dulce, se conoce como Uncucha o Tania





SOPA DE CANGREJO NEGRO DE PROVIDENCIA

AUTORA

Mrs. Equila Bernard

Cocinera tradicional. La cocina dela señora Equila Bernard es una muestra exquisita de la gastronomía de la isla de Providencia en San Andrés. Vive en una casa colorida a orillas de la carretera donde cada domingo enciende un fogón de leña en el que prepara su legendaria Crab Soup (sopa de cangrejo negro). Como digna anfitriona de su región da a degustar su sazón entre risas e historias que hacen la visita de sus comensales algo inolvidable. Socia Convivum Bogotá.



Procedimiento:

- Hierva el Pig Tail o la carne salada para desalar. Separe la carne de las partes no comestibles del cangrejo. Retire y reserve la grasa del caparazón.
- Aparte, agregue un poco de agua tibia al coco rallado y páselo por un colador haciendo presión para sacar la leche. Resérvela. Deseche el coco
- En una olla con aproximadamente tres litros de agua, agregue la cebolla, el pimiento y el ajo, deje hervir. Adicione la carne, la yuca y el plátano cortados en trozos grandes y el ñame.
- Deje cocinar 20 minutos e incorpore seis pares de extremidades del cangrejo, la carne de cangrejo, sal y pimienta al gusto y deje cocinar durante 20 minutos.

Para los dumplings:

- Mezcle la harina con el polvo de hornear con aproximadamente 250c.c.de leche de coco y sal. Amase hasta obtener una masa homogénea y con la ayuda de la palma de sus manos forme rollitos de cinco centímetros y agréguelos a la preparación.
- Por último agregue la albahaca y el orégano. Adicione el resto de la leche de coco y el basket pepper (ají local) y deje cocinar por unos minutos más.



Colombia





SOPA NEGRA



AUTOR

Ernesto Sánchez

Socio del Youth Network del Convivium Slow Food San José, Costa Rica. Estudiante de Gastronomía del Instituto Politécnico Internacional en Costa Rica. Ayuda en la coordinación de actividades y eventos de ferias y del Mercado de la Tierra realizados en diferentes instituciones

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
2 L	16 a 20	100 - 125 c.c.

Especificación del ingrediente principal:

Frijol negro cuyo nombre científico es *Phaseolus vulgaris, L.* Perteneciente a la familia Fabaceae. Base del plato diario de la comida costarricense. Muy nutritivo, rico en proteínas por lo que ha sido llamado "la carne de los pobres", presenta alto contenido en el aminoácido esencial lisina, alto en hierro, potasio y ácido fólico, entre otras propiedades. Muy importante para la seguridad alimentaria de varios países latinoamericanos.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Frijoles negros	Enteros	500 g
2	Agua		1.6 L
3	Plátanos verdes	Pelados	3 U
4	Cebolla	Picada	150 g
5	Chile dulce	Picado	150 g
6	Ajo	Picado	60 g
7	Huevos	Cocidos o duros	8-10 U

Procedimiento:

- Cocer los frijoles y el plátano en agua y salar al gusto.
- Una vez cocidos, sofreír la mitad de los frijoles y un plátano con la cebolla, el chile dulce y el ajo.
- Posteriormente agregar al caldo este sofrito.
- Dejar hervir; sazonar al gusto.
- Servir y acompañar con medio huevo duro, un trozo del plátano verde, y adornar con perejil.





TARTA DE TOMATES Y QUESILLO DE CABRA



AUTORA

Perla Herro

Socia fiduciaria fundadora de Convivium Arte en la Cocina, y del Mercado de la Tierra de Bs As: Caravana; participa de la Alianza de Cocineros. Durante años lidero sus propios restaurantes vegetarianos y orgánicos. Delegada Terramadre 2012, 2014. Actualmente tiene empresa de catering natural y artesanal.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
800 g.	4	200 g

Especificación del ingrediente principal:

Quesillo de cabra, queso blando, de pasta dura hilada fabricado en noroeste de Argentina, con particularidades en cada región. Textura compacta, firme y ligeramente elástica, color blanco y sabor suave, se presenta en planchas de forma oval y plana de alrededor de 200 g. Se recomienda leche cruda, con control sanitario del animal, adecuada fermentación y buenas prácticas de Manufactura, en estante el quesillo se refrigera a 4 grados.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Tomates confitados	Cocinados a fuego suave, con aceite, sal azúcar escamas de ajo y tomillo	8 mitades
2	Quesillo de cabra	Roto con la mano	200 g
3	Sal de mar		4 g
4	Pimienta verde	Molinillo	A gusto
5	Crema de leche		6 C
6	Tomillo fresco		A gusto
7	Albahaca	Verde y moradas	2 ramitas de cada color
8	Tomates cherries	Rojos y amarillos	200 g.
9	Harina integral	De trigo, superfina	280 g.
10	Huevo	De campo	1 unidad
11	Leche de vaca		100 cc
12	Sal de mar		5 g
13	Manteca		150 g

Procedimiento:

- Con la harina integral, la manteca, el huevo, y la leche fría comenzar a tomar la masa, condimentar con sal, y dejar reposar media hora antes de estirar y forrar una tartera. Uso una rectangular de 15 x 40 centímetros.
- Blanquear la masa en el horno suave 10 minutos.
- Después colocar los tomates confitados y los cherries, batir la crema con el huevo y condimentar con sal, pimienta y tomillo, colocar sobre los tomates.
- Desgranar el quesillo con las manos, y llevar unos 10 minutos al horno hasta que cuaje la preparación.
- Servir tibia y colocar hojas frescas de albahaca por encima, rectificar la pimienta con una molienda de último momento





TARTA DE YACÓN



AUTORA

Virginia Gomez Guisoli

Cocinera, pastelera con pasión en dar un producto bueno, limpio y justo. Socia del "Arte en la Cocina" Convivium de Bs As y fiduciaria reciente de Terra Sud Bahía Blanca.

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1,500 Kg	5 porciones	300 Kg

Especificación del ingrediente principal:

El Nombre científico del **Yacón** es **Smallanthus sonchifolius**, fue descrita por (Poepp. & Endl.) H. Robinson, pertenece al igual que el girasol a la familia Asteraceae. Es un tubérculo cultivado en las zonas cálidas de la Cordillera de los Andes, era muy utilizado en el Imperio INCA. Presenta una textura crujiente y un sabor dulce característico. Estas plantas pueden crecer 1,5 a 2 m. de altura o más; son perennes y producen flores pequeñas, amarillas y discretas al final de la temporada de crecimiento. El yacón no es sensible al fotoperiodo, por lo que puede producir una cosecha comercial en los trópicos. Las raíces son comestible, se consideran prebióticas y edulcorantes por su contenido de inulina, cuyo azúcar no es asimilado por el metabolismo de los seres humanos y pueden ser consumidas y utilizadas en el tratamiento del colesterol y la diabetes. Además se estudia su efecto beneficioso en la flora intestinal; la raíz posee vitaminas B1, B2 y C y está compuesta mayormente de agua y oligofructanos.

Arca del Gusto: Catalogado SI

Nº	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Harina de trigo	(preferentemente 0000)	400 g
2	Manteca	(temperatura ambiente)	150 g
3	Huevos	(de campo, tamaño mediano)	1 unidad
4	Azúcar morena	(para la coloración de la masa)	150 g
5	Almendras procesadas	(Aporta sabor y crocancia)	100 g
6	Yacón	(pelar y cortar en cubos de 2 cm x 2 cm)	1,5 K
7	Azúcar rubia	(para endulzar la mermelada)	500 g
8	Rama de Canela		1 unidad
9	Chaucha de vainilla		½ unidad
10	Clavo de olor		5 unidades
11	Miel		250 g
12	Maicena	(para espesar)	70 g

Procedimiento:

■ Precalentar el horno a 180°.

■ **Para la masa:** En un bowl, mezclar y unir bien la manteca pomada, junto con el azúcar. Agregar los huevos, la harina, y las almendras. Homogeneizar la preparación, y enfriar por 30 minutos. En el molde que quieran disponer la torta (de ser circular; que sea de 22 cm de diámetro, ó rectangular de 20 cm x 30 cm), forrarlo con 500 gramos de la masa fría, cubriendo el fondo del molde y las paredes, hasta 4 cm de alto. Freezar por una hora.

■ **Para la mermelada:** Una vez pelado y cortado en cubo el yacón, disponerlo en una cacerola, juntos con el azúcar rubia, la miel, canela, chaucha y clavo. Una vez que hierve, bajar el fuego a mínimo y esperar a que espese la preparación. Estará lista cuando nape cuchara (mojar la cuchara en la preparación, pasar el dedo y dejar el camino). Poner la maicena, hervir por unos minutos y apagar el fuego.

■ Hornear la tarta hasta pre cocinarla completamente. Mientras tanto, con los 300 g restantes de la masa realizar las tiras para colocar encima de la mermelada y decorar la tarta. Retirar del horno, poner la mermelada de relleno disponer las tiras de masa por encima del relleno formando cuadrados pequeños y volver al horno a finalizar la cocción. Enfriar y porcionar.

Argentina





TLAXCALE DE MAÍZ AZUL



AUTOR

Adan de Aquino Ramirez

Actualmente, soy socio del Convium Slow Food Orizaba Citlaltépetl.

Estudiante de gastronomía y cocinero de familia, también es parte de la comunidad de Alimentos de Slow Food: Coscomatepec, Veracruz. Participa en actividades a favor de la cocina tradicional y productores en su comunidad

RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
1 Kg.	30 unidades	33 g

Especificación del ingrediente principal:

Maíz azul de La Región de Tlaxtezingo. El nombre científico del maíz azul es **Zea mays L.** del grupo de la Amylacea "culli" y pertenece a la familia de Poaceae (Poáceas) = Gramineae (Gramíneas)

Tlapcale: Su nombre proviene del náhuatl tlaxcalli, que significa "tortilla o pan de maíz". Producto elaborado a base de maíz tierno se muele con canela y azúcar; se hace una forma de un triángulo, únicamente se le da la forma con las manos, posteriormente se cocina en un comal de barro a baja temperatura. Los pobladores consumen el Tlapcale con café y por lo regular es en la noche cuando lo comen.

Arca del Gusto: Catalogado SI

N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Maíz azul	Mazorca camahuas	12 unidades
2	Azúcar	Morena	1 taza
3	Anís		½ cucharadita
4	Carbonato		½ cucharadita
5	Royal		½ cucharadita
6	Harina		Cantidad necesaria
7	Canela		1 pieza

Procedimiento:

- Desgranar el elote y tostar junto con la canela y el anís.
- Moler el elote junto con la canela y el anís, agregar un poco de materia grasa derretida, royal y carbonato.
- Integrar todo la mezcla, alternando con harina según sea necesario.
- Obtener una masa homogénea y manejable.
- Formar los tlapcales (triángulos) y su cocción es en comal de barro o horno.





ZUCCHINE RELLENOS CON QUINUA

AUTOR

Alfredo Rincón Latinez

Coordinador del recetario, socio fiduciario de SLOW FOOD LIMA y aficionado a la gastronomía.



RENDIMIENTO TOTAL	NRO. PORCIONES	PESO P/PORCIÓN
800g	4	200g

Especificación del ingrediente principal:

Quinoa cuyo nombre científico es *Chenopodium quinoa*, el elemento utilizado como ingrediente principal es la quinoa, planta herbácea originaria de América Latina (Perú-Bolivia), su nombre científico es "Chenopodium quinoa". Las semillas constituyen la mayor parte de valor alimenticio, son pequeñas con diámetro de 1.8 a 2.2. mm. Y las hay de color blanco, (aperladas) café, amarillas, rosadas, grises, rojas y negras.

Arca del Gusto: Catalogado SI



N°	INGREDIENTE	OBSERVACIONES	KILO / LITRO / UNIDAD
1	Quinoa	Lavada, cocida y graneada	2 tazas
2	Zapallito italiano, o Zucchini con piel	Partidos en dos y extraídas las semillas y cocido por 5 min.	2 unidades
3	Jamón Serrano	Puede ser criollo o embutido.	25 g
4	Alverjas	Cocidas	1 T
5	Zanahoria	Cocida y cortada en cubitos	1 T
6	Orégano	Seco o molido	1 c
7	Salsa blanca		1 taza
8	Queso parmesano	Rallado	5 g
9	Mantequilla	En cubitos	3 C
10	Sal y pimienta	Al gusto	25 g

* Como advertencia comentamos que antes de cocinar la quinoa debe ser lavada en abundante agua, hasta no producir espuma. (PARA QUITAR LASOPANINA? NO)

Procedimiento:

- Colocar en una olla dos litros de agua y cuando esté hirviendo poner los zapallitos costados en dos y con las semillas extraídas, por cinco minutos, luego retirar y reservar.
- En un tazón mezcle la quinoa, el jamón, las arvejas, y zanahoria, sazone con sal y pimienta, ... agregue el orégano y la salsa blanca.
- Con esta preparación rellenar los zapallitos, rociarles con queso parmesano y colocar los cubitos de mantequilla en la parte superior.
- Hornear de 5 a 8 minutos, gratinando... se sirve caliente.
- El zapallito italiano es el conocido zucchini.



Perú

