

RECETARIO POPULAR



SABERES Y SABORES DE COMEDORES Y OLLAS POPULARES DE VILLA SIBURU-CORDOBA

PRESENTACION

En un contexto de emergencia sanitaria como el vivido en 2020, comedores y ollas populares de Villa Siburu se activaron para dar un plato de comida a quienes más lo necesitaron.

Con estas acciones la comunidad organizada fue peleándole al hambre y también a la malnutrición, ambas expresiones de desigualdades que se volvieron más visibles durante la crisis económica profundizada por la pandemia.

Es a partir del acompañamiento a estas iniciativas comunitarias, en conversación con protagonistas de estas experiencias, que surge este Recetario Popular.

Cómo cocinar para muchos?

¿Cómo preparar algunos alimentos a los que se tiene acceso pero no se consumen habitualmente?

¿Qué tipo de alimentos es importante incluir al menos alguna vez en la semana?

¿Qué tener en cuenta para que la comida sea nutritiva además de llenadora?

¿Qué combinación de alimentos se vuelve sabrosa y atractiva?

¿Cómo cocinar bueno, bonito y barato?

¿Me compartís alguna receta?

Para responder estas preguntas, o al menos algunas de ellas, este recetario tiene dos partes.

La primera con información básica y general sobre alimentación saludable, y la segunda, con recetas saludables listas para cocinar!

Un material que concreta aprendizajes realizados este año en la tarea de no descuidar la construcción de hábitos saludables en las familias, desde el aporte de comedores y ollas populares en tiempos de COVID19.

Enorme el trabajo de los comedores Club Atlético Villa Siburu Central, Pancitas Llena y un Corazón Contento, Agustín Tosco y Pluricolor para conocer y dar a conocer el valor nutricional y la forma de preparar ciertos alimentos que las familias reciben en los bolsones y les donan por no saber cómo cocinarlos.

Un agradecimiento especial a la Lic. Fabiola Carri, nutricionista de la dirección de Políticas Sociales en Adicciones de la municipalidad, que acompañó estos procesos, y al equipo de Sehas que colaboró en la gestión y distribución de alimentos que permitieron sostener un menú diverso y saludable.

Porque la apuesta es fortalecer capacidades y vínculos familiares, compartir saberes y sabores para que en cada hogar la comida sea elegida, suficiente, completa y preparada con amor.

¡Que así sea!



Consejos para una Alimentación Saludable



¿QUE ES UNA ALIMENTACION SALUDABLE?

Es la que aporta los nutrientes esenciales y la energía necesaria para mantener la salud, favorecer el desarrollo y crecimiento y prevenir enfermedades.

Es importante para sentirnos bien y disfrutar de una vida saludable, y por tanto, es uno de los derechos de todas las personas.

Debe ser:

- **Completa y Equilibrada.**

Aportar los nutrientes que necesitamos, guardando una correcta proporción entre sí.

- **Variada.**

Contener distintos alimentos de cada uno de los grupos.

- **Suficiente.**

La cantidad tiene que ser adecuada para mantener la salud y, en niños y niñas, lograr un crecimiento y desarrollo adecuados.

- **Adaptada** a la edad, sexo,

tamaño corporal, actividad física, al trabajo y al estado de salud de las personas. También a los recursos económicos, la cultura, la religión y la época del año, sin sacrificar las anteriores características.

¿HAY ALIMENTOS MAS SALUDABLES QUE OTROS?

Si, los naturales.

Se obtienen directamente de plantas o de animales y no sufren ninguna alteración tras extraerse de la naturaleza. Pueden estar sometidos a algunos procesos sin añadir al alimento otras sustancias

Ejemplo: Legumbres, verduras, frutas, cereales, carnes, leche pasteurizada o en polvo, yogur (sin azúcar); huevos; té, café y agua potable.

Le siguen los “mínimamente procesados”.

Son alimentos que se han sometido a un proceso de limpieza, molienda, secado, fermentación, pasteurización, refrigeración, congelación y procesos similares sin añadir al alimento otras sustancias.

Luego están los procesados.

Son aquellos abricados por la industria añadiendo sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario a alimentos naturales con el fin de hacerlos durables y más agradables al paladar.

Ejemplo: extractos; frutas enlatadas, sardinas y atún enlatados, etc.

Y finalmente, los ultraprocesados, que son NO saludables, y debemos evitar consumirlos.

¿COMO DISTINGUIRLOS?

Contienen un número elevado de ingredientes (cinco o más) e ingredientes con nombres poco familiares y no usados en preparaciones culinarias.

Por eso es tan importante que los fabricantes estén obligados a incluir etiquetas en las que se puedan leer fácilmente los ingredientes que contiene cada producto envasado.

Los ejemplos más claros de este tipo de alimentos son las gaseosas, las salchichas, las galletas rellenas, los chizitos, etc.

Seguro los conocés como “comida chatarra”. Hay muchos alimentos ultraprocesados que es importante aprender a identificar e ir reemplazando de a poco en la alimentación diaria, por otros más saludables.



¿QUE NOS APORTAN LOS ALIMENTOS?

Los alimentos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener todas las funciones del cuerpo:



Y también compuestos químicos como:



Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes, por eso hay que COMER VARIADO.

¿COMO LOGRAR UNA ALIMENTACION SALUDABLE?

Algunas sugerencias

- ⊗ Prefiera siempre alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones que ud. cocine antes que alimentos ultraprocesados.
- ⊗ Trate de consumir 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores por día.
- ⊗ Incorpore a diario alimentos de todos los grupos.
- ⊗ Realice al menos 30` de actividad física.
- ⊗ Tome cada día 8 vasos de agua segura.
- ⊗ Disminuya el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- ⊗ Limite el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sodio.
- ⊗ Consuma legumbres y cereales preferentemente integrales.
- ⊗ Al consumir carnes saque la grasa visible, aumente el consumo de pescado y huevo.
- ⊗ Controle la fecha de vencimiento de los lácteos y mantenga la cadena de frío.

Todas las personas tienen derecho a una alimentación saludable.

Nuestra alimentación debe estar en armonía con los recursos naturales y asegurar la conservación de la naturaleza.



RECETARIO POPULAR

BARRIO VILLA SIBURU

Comedor Agustín Tosco

“El comedor de Liczy”



“No tener quien te haga un cariño, eso te moviliza y no podes ver un niño que sufra”, dice Liczy al contar por qué inició con el comedor allá por 1997.

Eran 5 mujeres solidarias que empezaron con la copa de leche y recreación los días sábados, hasta que la gente les fue pidiendo más días.

En la pandemia tuvieron que cerrar por un problema de salud de Liczy, pero sus hijos retomaron “porque no puede ser que no hagamos nada” ante tanta necesidad. Incluso se ha sumado un grupo de jóvenes que ayuda haciendo el pan, y organizando actividades en días especiales.

Reciben donaciones, y también juntan insumos, o los compran para que la gente pueda llevarse la comida a su casa.

Semillas de solidaridad que crecen y se reproducen las de Liczy y su equipo, de esas que se comprometen con la comunidad y vuelan con ella.

Sopa Picada



Tiempo de Preparación

2 Horas



Porción

para 6 personas



Tipo de Servicio

Medio Caliente

INGREDIENTES

1. Acelga $\frac{1}{4}$ atado
2. Choclo 1
3. Papas 1
4. Zanahorias 2
5. Zapallitos Verdes 2
6. Zapallo $\frac{1}{4}$
7. Calabacín medio grande
8. Apio 1
9. Cebolla 1
10. Pimiento 1
11. Carne o Pollo $\frac{1}{2}$ kg
12. Lentejas 100g
13. Trigo 100g
14. Arvejas 100g
15. Aceite 6 cucharadas

PREPARACIÓN

1. Dejar en remojo las lentejas, arvejas, trigo por lo menos 6 hs. (mejor si es desde la noche anterior).
2. Colocar la olla con agua, cuando hierve agregar las lentejas, arvejas y trigo escurridos.
3. Agregar la carne y después todas las verduras picadas y ralladas.
4. Dejar cocinar el tiempo necesario;
5. Al final de la cocción podemos agregar arroz si se desea.(100g)

449 Calorías	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas
Gramos	61	28	10
% de calorías	55	25	20

Pollo a la cordobesa con pure de papa, calabaza y acelga



**Tiempo
de
Preparación**

2 Horas



Porción

para 6 personas



Tipo de Servicio
Medio Caliente

INGREDIENTES

1. Pollo entero 1
2. Papas 1 kg
3. Calabaza 800 g
4. Acelga 1/2 atado
5. Aceite a gusto
6. Sal a gusto
7. Zanahoria ½ kg
8. Arvejas 1 taza
9. Cebolla 3 chicas
10. Morrón 1
11. Caldo a gusto

PREPARACIÓN

1. Dejar en remojo las lentejas, arvejas, trigo por lo menos 6 hs. (mejor si es desde la noche anterior).
2. Colocar la olla con agua, cuando hierve agregar las lentejas, arvejas y trigo escurridos.
3. Agregar la carne y después todas las verduras picadas y ralladas.
4. Dejar cocinar el tiempo necesario;
5. Al final de la cocción podemos agregar arroz si se desea.(100g)

485Calorías	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas
Gramos	58	38	11
% de calorías	48	31	21

Olla Popular Pluricolor



A Laura y Mirta les gusta cocinar. Además de ser madre e hija, disfrutan trabajar con y por la comunidad. Tan es así que ofrecieron un espacio de su casa cuando a principios de la pandemia (COVID-19), desde una red de ollas populares visitaron el barrio para ofrecer unos bolsones para concretar una olla.

A partir de allí, con el acuerdo, apoyo y colaboración de vecinos y vecinas, siguieron llegando aportes solidarios. Alguien presta la garrafa, el quemador y las ollas; otro se ocupa de que no falte la carne, muchas manos ayudan a picar a partir de las 16hs cada día.

Empezaron con 70 raciones, y ahora ya tienen más de 160, y la decisión de continuar después de la pandemia, ya que "seguirá habiendo necesidades en la comunidad".

Torrejas de Acelga



**Tiempo
de
Preparación**

2 Horas



Porción
para 6 personas



Tipo de Servicio
Medio Caliente

INGREDIENTES

1. Cebolla 2 unidades
2. Zanahoria 1 unidad
3. Huevos 2
4. Atados Acelga 1
5. Harina 3 cucharadas
6. Arroz 400g
7. Queso 150g
8. Sal, pimienta, condimentos
9. Aceite

PREPARACIÓN

1. Lavar bien la acelga y darle un hervor (sólo para que se suavice). Escurrir y dejar enfriar.
2. Cortar acelga bien finita, picar la cebolla y rallar la zanahoria.
3. Mezclar estos tres ingredientes y agregarle 2 o 3 huevos.
4. Aparte, poner harina, el resto de los huevos, un poco agua y sal a gusto.
5. Agregar la mezcla de verduras al recipiente con la mezcla.
6. Condimentar a gusto (pimienta, ajo)
7. En el disco (o sartén grande) se agrega aceite y se calienta hasta que esté hirviendo.
8. Se va agregando la mezcla de acuerdo a la medida que se elija (puede ser con un cucharón) y se va fritando vuelta y vuelta. Acompañar con Arroz con queso.

370Calorías	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas
Gramos	58	13	96
% de calorías	62	14	24

Ensalada Pluricolor



**Tiempo
de
Preparación**

2 Horas



Porción
para 6 personas



Tipo de Servicio
Frio

INGREDIENTES

1. Huevo 2 Und.
2. Queso 150 g
3. Lentejas 350g
4. Aceitunas verdes
descarozadas 12 unidades
5. Aceite
6. Lechuga ½ medio plantin
7. Tomate 2 Und.
8. Choclo 2 Und.
9. Zanahoria 2 Und.
10. Sal

PREPARACIÓN

Dejar en remojo una noche las lentejas, escurrir y cocinar hasta que estén blanditas. Hervir la zanahoria y choclo. Picar en cubos pequeños los huevos hervidos, el queso, las aceitunas, los tomates y la zanahoria ya fría. Agregar tiras de lechuga, granos de choclo, las lentejas y condimento a gusto.

Servir y disfrutar !

398 Calorías	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas
Gramos	51	19	13
% de calorías	52	19	29

Club Atlético Villa Siburu Central



El club se preparaba para un año a todo deporte y comunidad, pero la pandemia detuvo al mundo. Entonces fue necesario parar la pelota y con un grupo de personas pensaron en dar una mano, "siempre decimos que el Club es el patio grande de los vecinos", y en tiempos de COVID19 eso significó incursionar en la cocina.

Luego de consultar con las profesionales de médicos comunitarios, y recibir de ellas asesoramiento y capacitación vía telefónica, para cuidarse y a cuidar a la comunidad que venía a retirar la comida, inició la olla popular con un "equipazo" (miembros de comisión directiva, mamás de jugadores y de quienes reciben la comida). Al principio de lunes a jueves, porque era necesario. A fin de año ya dos veces a la semana.

"Cocinar para el otro es hermoso, una siente que poniéndole todo el amor que puede y pudiendo dar un plato de comida, es como que nos estamos acariciando los corazones"

Hamburguesa de Legumbres



**Tiempo
de
Preparación**

1 Horas



Porción
para 6 personas



Tipo de Servicio
Medio Caliente

INGREDIENTES

1. Legumbres (porotos, garbanzo, lentejas) 600g
2. Cebolla 1Und.
3. Ajo a gusto
4. Huevo 1 Und.
5. Pan rallado un puñado 50g aprox
6. Sal y pimienta a gusto.
7. Aceite cantidad necesaria
8. Opcional se pueden agregar uno 150 g de carne picada

PREPARACIÓN

1. Remojar 24 horas antes las legumbres, después cocinar hasta que estén aldente
2. Triturar o procesar las legumbres hasta conseguir una textura granulada (no puré).
3. Saltear la cebolla y el ajo picadas. Si quieren también es el momento de agregar la carne picada o el pollo. Condimentar con sal y pimienta. Dejar enfriar y agregar el huevo y el pan rallado hasta conseguir ligar el preparado.
4. Tomar moldes de hamburguesas llenar con el preparado, prensar, desmoldar y cubrir con bolsa o film.
5. Cocinar al horno, sartén o disco.
6. Acompañar con ensalada de verdura a gusto.

445 Calorías	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas
Gramos	62	27	10
% de calorías	55	24	21

Pastel de Papas y Calabaza



**Tiempo
de
Preparación**

1 Horas



Porción

para 6 personas



Tipo de Servicio
Medio Caliente

INGREDIENTES

1. Carne picada ½ kg
2. Papas 1 kg
3. Zapallo/calabacín 1 kg
4. Queso 100g
5. Sal a gusto
6. Cebolla 2 Und.
7. Morrón 1 Und.
8. Huevos 2 Und.
9. Aceite al gusto

PREPARACIÓN

Hervir la papa y zapallo a partir de agua hirviendo. Hacer un puré, condimentar a gusto y reservar. Saltear la cebolla y el morrón cortado en cubitos, agregar carne y cocinar. Condimentar a gusto. Armar el pastel con una capa de puré, colocar el salteado de carne y verduras, los huevos hervidos cortados en cubitos, poner la última capa de puré. Por encima de la preparación colocar queso en cubitos y calentar.

468 Calorías	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas
Gramos	59	26	28
% de calorías	50,5	22,5	27

Comedor "Pancita Llena y un Corazón Contento"

Iniciaron durante la pandemia, en el período de aislamiento. Al ver la necesidad en el barrio, Romina, Tere y otras vecinas empezaron aportando su caja Paicor y tarjeta Alimentar para cocinar una olla y entregar raciones de comida. Fue tanta la repercusión, que al segundo día sumaron otra olla porque había más personas con necesidad.

"Todo lo que hacemos es porque nos llena el corazón ver que un niño se va con un plato de comida o con un abrigo".

Cocinan tres días a la semana a la noche, unas 150 porciones, para personas de Villa Siburu, El Bordo, Villa Talita y barrios de por ahí. No reciben ayuda del Estado y si donaciones de vecinos/as y organizaciones sociales.

A ellas les gustaría que la gente coma en su casa con su familia pero es lo que les toca vivir y eso las lleva a seguir. Sueñan con continuar con el espacio como un lugar de contención para niños, niñas y jóvenes. Es lo que tienen pensado a futuro.



Salsa con pollo



**Tiempo
de
Preparación**

2 Horas



Porción

para 6 personas



Tipo de Servicio

Medio Caliente

INGREDIENTES

1. Cebolla 1 Und.
2. Pimientos 1 Und.
3. Puré de Tomates 1 taza
4. Zanahoria 1 Und.
5. Tomate 2 Und.
6. Arroz 400g
7. Aceite a gusto
8. Pollo 6 presas
9. Sal a gusto

PREPARACIÓN

1. Se troza el pollo en pequeñas porciones y se frit a en la olla grande
2. Luego se agrega la verdura picada en pequeños cuadr aditos se cocina junto con el pollo.
3. Adem ás, se le agrega zanahorias ralladas.
4. Una vez que esta todo cocinado y sellado se le agregan los condimentos: sal, provenzal, condimento para pizza, orégano y se deja cocinar 20 minutos hasta que el pollo está a punto.
5. Luego se agrega el pure de tomate y agua para alivianar, se retira del fuego.
6. Después se hierve agua para preparar arroz blanco con sal.
7. Una vez cocinado el arroz, se liga con la salsa.
8. Se sirve calentito con pan.

492 Calorías	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas
Gramos	69	30	11
% de calorías	56	24	20

Mila Rica y Saludable



**Tiempo
de
Preparación**

2 Horas



Porción
para 6 personas



Tipo de Servicio
Medio Caliente

INGREDIENTES

1. Milanesas de pollo o carne 6 unidades
2. Papas 500 g
3. Poroto blanco 100 g
4. Tomates 1 grande
5. Aceite a gusto
6. Sal a gusto
7. Huevo 1
8. Perejil a gusto

PREPARACIÓN

Cocinar las milanesas al horno y reservar. Para la ensalada; remojar los porotos blancos 1 noche. Hervir las papas cortadas en cubitos y reservar. Hervir los porotos hasta que estén tiernos. Picar el tomate y huevo y agregarle las papas y porotos. Condimentar con sal, aceite y perejil.

470 Calorías	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas
Gramos	50	37	14
% de calorías	43	31	26



Fortalecimiento
de Organizaciones
Sociales y Comunitaria:



Vivienda
y Hábitat
Popular



Niñez
y Juventud



Economía
Social



Servicio Habitacional y de Acción Social

(351) 4805031/4880292

Bv. del Carmen 680 - Córdoba - 5003

<http://www.sehas.org.ar>



direccion@sehas.org.ar



[sehascordoba](https://www.facebook.com/sehascordoba)



[sehas.cordoba](https://www.instagram.com/sehas.cordoba)



[@SehasCordoba](https://twitter.com/SehasCordoba)



[Comunicacion Sehas](https://www.youtube.com/SehasCordoba)

MISEREOR
I.H.R. HILFSWERK