



Nuestra Cocina

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E

Con recetas elaboradas por personal de Proactiva, con platos de:

Argentina Chile Brasil Venezuela
España México Colombia

Nuestra Cocina

1. Argentina
2. Brasil
3. Chile
4. Colombia
5. España
6. México
7. Venezuela





Sumario



Editorial	3
Argentina	4-31
Brasil	32-43
Chile	44-67
Colombia	68-95
España	96-101
México	102-115
Venezuela	116-123
Glosario de términos	124-126
Índice de recetas	127-128





Nuestra Cocina

La idea de elaborar un libro de cocina en Proactiva surgió de una iniciativa llevada a cabo en Suecia, donde se hizo un libro de recetas con todo el personal, proveniente de varios países, y empleado en la construcción y la puesta en marcha del metro de Estocolmo. Se quería fomentar una integración y un reconocimiento a la aportación de todos en un proyecto común.

En el caso de Proactiva Medio Ambiente, nuestro proyecto común tiene un ámbito geográfico inmenso, Latino América, lo que nos da una riqueza incomparable de países y culturas, pero también una complejidad de gestión de una iniciativa como un libro de cocina común.

Así, se organizaron en cada país y en cada empresa, con la voluntad de participar en el libro, unos concursos de cocina donde se premiaron platos tan diversos y ricos como sin duda vas a poder descubrir en las siguientes páginas. Se crearon equipos por servicios o afinidades, investigando sobre la historia del plato y explicando el por qué de su elección. Hubo además unos jurados internos o externos a la empresa, que en algunos casos permitieron a los equipos y personas más motivados elaborar y presentar varios platos distintos.

Debido a la diversidad y gran variedad cultural de los países en los que estamos presentes y cuyas culturas culinarias conforman este libro, tuvimos que poner al final del mismo un glosario de términos, que esperamos os ayude a entender y, finalmente preparar, alguno de los platos expuestos.

Estamos muy orgullosos de poder presentaros el libro de nuestra cocina Proactiva.

Florence Sarret
DRH

Javier del Portillo
Comunicación

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Bifes de “La Fundación”

750 grs. de Bola de lomo
(Cortado en 8 bifes).
El bife es carne cortada en
fetas de 2,5 mm
aproximadamente, como
para hacer escalopes o
milanasas.
2 Atados de acelga
100 grs. de manteca
200 grs. de harina
350 ml de leche
Nuez moscada
1 cebolla grande
Sal
Pimienta
Aceite de oliva

Se hierve la acelga y se pica finamente. Luego, dorar la cebolla y rehogar la acelga finamente picada, agregando los condimentos a gusto.

Con la harina, la manteca, la leche y la nuez moscada, preparar una salsa bechamel. Se condimentan los escalopes cortados. Tomamos una asadera y se esparce aceite de oliva para formar una fina película en la misma. Colocamos los bifes en la asadera previamente aceitada.

Sobre los bifes esparcimos la acelga preparada según el punto 2.

Finalmente, cubrimos todo con la salsa bechamel. Lo introducimos en un horno con temperatura superior a la media durante 20 minutos.

Los retiramos, dejamos 10 minutos y servimos con una espátula tomando cada bife con su cobertura.



Buenos Aires, Argentina

La Ciudad de la Plata, designada Capital de la Provincia de Buenos Aires, fue fundada por el Dr. Dardo Rocha el 19 de Noviembre de 1892, sobre un trazado moderno y previamente diseñado por el urbanista Francés Paul Benoit. En uno de los tantos viajes del Dr. Rocha y su comitiva, previo a la fundación de la Ciudad de La Plata, en terrenos pertenecientes a las Estancias de los Pereyra Iraola, los viajeros se detuvieron a comer en uno de los puestos vecinos al Casco San Juan, actualmente sede de la Escuela de Oficiales de la Policía de la Provincia de Buenos Aires, Juan Bucetich. En dicho almuerzo le sirvieron a la comitiva un plato casero realizado por Doña Margarita Amicareli de D'Angelo. Tan extasiado quedó el Fundador de la Ciudad con el plato ofrecido que, cuando se le consulta a Doña Paula Arana, esposa del Dr. Dardo Rocha, sobre el menú a degustar para la cena de la Fundación de la Ciudad de La Plata, ella requirió que todo girase en torno a los bifes rellenos que había comido su esposo en aquel viaje señalado, y que tantos elogios había recibido de parte del mismo. A partir de ese momento la aristocracia platense los llamó los Bifes a la Fundación, plato este que luego se popularizó a principios del siglo XX. Actualmente se degusta en familias de verdadera raigambre platense.



Aesa
Buenos Aires

Federico D'Angelo , Jorge Suriani,
Pablo Carciofi, integrantes del
equipo "La Plata"

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Carbonada en Zapallo

- 1 zapallo grande limpio
- ½ pocillo de aceite
- 1 taza de leche
- 3 choclos
- 1 cda. de grasa vacuna
- 2 cebollas picadas
- 1 morrón mediano finamente picado
- 700 gr. de carne (dulce de espalda) cortada en cubos
- 1 cda. de pimentón
- 1 pizca de ají picante
- Sal y pimienta a gusto
- 500 gr. de zapallo cortado en cubos
- 4 cda. soperas de arroz
- 500 gr. de papas cortadas en cubos
- 1 caldo de verduras

Cortar la parte superior del zapallo y extraer las semillas. Con un cuchillo de punta, hacer incisiones en la pulpa del zapallo y untarlo por dentro con aceite, rociarle la leche.

Tapar el zapallo con la parte que se cortó, colocar sobre una asadera, verter en ella agua, llevar a horno moderado-caliente y cocinarlo hasta que esté tierno (alrededor de una hora u hora y media). Si el agua se consume, renovarla para que no se queme. Una vez listo, desechar el líquido de su interior. Limpiar los choclos quitándoles las chalas, las barbas y las puntas. Hervir en agua con sal hasta que estén tiernos, escurrirlos y cortarlos en rodajas, reservar el caldo.

En una cacerola colocar la grasa, la cebolla, el morrón y la carne, rehogar todo junto. Agregar el pimentón, la sal, pimienta y el ají picante. Agregar el caldo del choclo y el zapallo, cocinar a fuego suave y destapado 5 minutos aproximadamente. Incorporar el arroz y, antes de que esté a punto, agregar las papas y los choclos, cocinar a fuego moderado, dejar cocer hasta que los ingredientes estén listos. Colocar la carbonada dentro del zapallo y llevar a horno durante 10 minutos.

Servir enseguida.



Catamarca, Argentina

Esta exquisita preparación es una de las más corrientes de la cocina criolla. La carbonada es un plato típico de nuestro país, mas específicamente de las regiones noroeste y centro que, habitadas por Diaguitas y Coyas, cuya economía se basaba en el cultivo del maíz, porotos, papas, zapallos y la cría del ganado, tanto de vicuñas como llamas. En el transcurso de la historia y ante la colonización estos alimentos fueron conformando la fabricación de diversos platos ricos en proteínas para la alimentación del pueblo. Se agregaron a la cría de ganado, el ganado vacuno y además la cría de aves, lo que permitió el enriquecimiento en la preparación de algunos platos como la carbonada, las empanadas, el locro, etc. Durante la colonia, el siglo XIX y el siglo XX, la influencia extranjera llegó a instalarse también en el ámbito de la preparación de comidas, aunque aún siguen conservando la denominación de platos típicamente criollos; las empanadas, el matambre, el puchero y las diferentes variedades de carbonadas, que cobran su diferencia en el modo de preparación de las diferentes regiones, usando como base los mismos ingredientes.



Alejandra Esquivo, Silvina Segura, Laura Cabrera y Olga Nieva, integrantes del equipo "Las Churitas del Yakú"



Carré de Cerdo con manzanas y salsa roja

Miel de abejas
Pimienta de Jamaica
Pimienta negra
Estragón
Aceite de Oliva
Aceto balsámico

Guarnición:
Manzanas verdes fileteadas
Azúcar negra
Pimienta de Jamaica
Manteca
Nueces Picadas

Salsa:
Ciruelas pasas
Frambuesas
Vino Chardonnay
Pimienta negra

Cortar el carré en filetes de aproximadamente 2 centímetros de espesor, previamente desgrasado. Disponerlos en una fuente grande y condimentarlo con la miel (2 cucharadas), pimienta de Jamaica, pimienta negra, estragón, aceto balsámico, y aceite de oliva (a gusto). Dejar la preparación en la heladera por 12 horas aproximadamente, dando vuelta los filetes, al menos una vez durante ese lapso. Para la cocción, retirar de la heladera para que tome temperatura ambiente; mientras tanto, filetear las manzanas verdes con su cáscara. Colocar una cucharada de manteca en una sartén a fuego mediano, colocar las manzanas en la misma, agregar una cucharada colmada de azúcar negra, incorporar la pimienta negra del molinillo a gusto y una pizca de nueces picadas. Para la salsa, picar finamente las ciruelas, previamente remojadas en Chardonnay; con el mismo vino del remojo, dispuesto en una cacerolita, poner a fuego bajo y agregar las ciruelas picadas. Incorporar 100 grs. de frambuesas picadas finamente. Revolver durante la cocción e incorporar pimienta negra y de Jamaica del molinillo, a gusto. Puede agregarse un poco más de vino. Para el carré, disponer de dos filetes envueltos con papel de aluminio sin comprimirlos, asegurándose de que a cada envoltorio le corresponda una parte de la preparación en la cual se estuvo macerando. Cocinar a horno fuerte durante aproximadamente 20 minutos, retirar del horno y entreabrir los envoltorios para volverlos al horno durante unos minutos más, para que se doren los filetes. Emplatar con su envoltorio, acompañado de la guarnición de manzanas y salsa roja a gusto.



Buenos Aires, Argentina

La aparición del cerdo se remonta a 40 millones de años según los fósiles, que indican que una especie de cerdo salvaje habitaba los bosques y los pantanos de Europa y Asia. Alrededor del año 4900 A.C. los cerdos fueron domesticados en China y criados en Europa alrededor del año 1500 A.C. Algunas civilizaciones como la egipcia no comían el cerdo, porque era sagrado para ellos. En el año 1493, Cristóbal Colón lo lleva a América. En los siglos XVII y XVIII, una buena parte de las calorías que consumía el hombre provenía de la carne. A medida que ésta se convirtió en un lujo, las clases pobres se vieron obligadas a depender de carnes y pescados salados. Todo cambió en el siglo XIX pues el desarrollo de la ciencia influyó en la cría de animales. Hoy en día, el cerdo es un alimento muy popular en todo el mundo, debido a que su carne se combina muy bien con casi todos los adobos, especias y frutas.



Aesa
Buenos Aires

Juan Carlos Díaz, Jose Luis Pardiño y Jorge Salazar, integrantes del equipo de Operaciones

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Cuatro Pizzas

Para 4 pizzas: 320 gr. de harina común, 50 gr. de levadura, 1/2 vaso de leche, Cuchara pequeña y rasa de sal

Ingredientes sobre masa

Pizza de Mozzarella

200 gr. de mozzarella

Salsa hecha de tomate picado, aceite, sal, orégano y ajo.

Condimento a base de aceite, ají molido, vinagre, sal y ajo.

Pizza de Verduras

(Ídem)

Cebolla de verdeo, ají rojo y verde

Brócoli hervido a elección

Pizza Napolitana

(Ídem)

Tomates al natural cortados

150 gr. de jamón cocido.

Provenzal (ajo y perejil) a gusto.

Pizza de Cancha

(Ídem)

Cebolla de verdeo, ají rojo y verde.

Provenzal (ajo y perejil) a elección.



Buenos Aires, Argentina

En un poco de agua templada, se diluye la levadura. Se dispone la harina en un bol y se vierte sobre ella la levadura diluida, añadiéndole la leche en la que se habrá disuelto la sal. Se amasa todo el conjunto hasta obtener una masa homogénea y muy suave, añadiendo siempre que sea necesario agua o harina, pues ya se sabe que no todas las harinas embeben la misma cantidad de líquido, siempre que se añada líquido este ha de ser templado. Ahora hay que dejar leudar la masa; su duración depende principalmente de la temperatura ambiente, pero una buena temperatura es de 30 grados °C y con un buen grado de humedad.

Para garantizar la humedad y que la masa no nos haga corteza, taparemos el recipiente con un paño húmedo. (para que no se pegue la masa al recipiente se puede este engrasar). Una vez que la masa haya subido (tiene que doblar el volumen como mínimo), se divide en 4 partes y con cada una de ellas se forma una pelota. Con las manos se va aplastando cada bola y dándoles un movimiento circular, se van formando los discos de un espesor de 1/2 centímetro como máximo.

Los bordes deben ser algo más gruesos que el centro, para poder retener sin que se viertan los ingredientes con que se quiera componer la pizza.

Para las cuatro pizzas

1. Esparcir la salsa de tomate sobre la masa
2. Colocar la mozzarella (de corresponder)
3. Colocar el resto de los ingredientes
4. Sazonar con sal
5. Colocar en refractario (directo 5 min.) o en recipiente para pizza (en horno común 15 a 20 min.)

La pizza tiene tres mil años de historia. Se presenta como una comida típica de las culturas que históricamente se han asomado sobre la cuenca del Mar Mediterráneo. Y en una de las reinas de ese mar, Nápoles, ésta hallará su patria y el punto de salida de una difusión que se puede definir como planetaria.



Aesa
Buenos Aires

Jorge Gonzalez, Hugo Castro y Daniel Duran, integrantes del equipo de Control de Calidad

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Empanadas de Carne

Manteca 1 cucharada
Cebolla picada 1 cucharada
Tomate ½
Carne picada 100g
Aceitunas verdes 6
Salsa blanca 1 cucharada
Huevo duro 1
Azúcar ½ cucharada
pequeña
Sal
Pimienta
Nuez moscada
Huevo batido
Azúcar impalpable
Tapitas de masa de hojaldre
para empanadas

Dorar en manteca la cebolla, agregar el tomate pelado y picado.

Añadir la carne picada, cocinar un momento y retirar del fuego. Sumar las aceitunas descaroizadas y cortadas, la salsa blanca, el huevo duro picado.

Condimentar con azúcar, pasas de uva, sal, pimienta y nuez moscada.

Rellenar los discos pequeños para empanaditas.

Hacer el repulgue y pintar la superficie con huevo batido.

Cocinar en horno bien caliente.

Cuando estén doraditas espolvorearlas con azúcar impalpable y llevarlas al horno unos minutos más.



Buenos Aires, Argentina

Las primeras referencias de empanadas se encuentran en la antigua Persia siglos antes de Cristo. Desde allí se puede imaginar su viaje hasta el pueblo árabe con sus tradicionales fatay o esfiha, con carne de cordero y trigo burgol, ya muy similar a nuestra empanada. La ocupación durante siglos de España por los moros seguramente la trasladó hasta allí y los conquistadores y colonizadores la trajeron a América. Si bien se encuentran en todo el continente, en los diferentes países de Latinoamérica presenta distintas variantes, es más o menos jugosa, más o menos picante, horneada en horno común o de barro, o frita.



Flavia Simonetta, Guillermo Seguer, Hernán Ibáñez, Gisela Ghelfi y Alejandro Ibarra.

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Flan de huevo

6 huevos
½ litro de leche
1 cucharada pequeña de
esencia de vainilla
175g de azúcar
Caramelo líquido

Batir los huevos con la leche.

Agregar la esencia y el azúcar.

Verter en una flanera acaramelada y cocinar a baño María unos 50'.



Buenos Aires, Argentina

El flan no es un postre nuevo, se creó hace miles de años. La historia del flan empieza en los tiempos de la Antigua Roma aunque en aquella época se servía de forma diferente. Ellos crearon el "flan de anguila" y otro tipo de flan que era muy dulce y estaba hecho con pimienta y miel. Cuando los romanos invadieron Europa trajeron su tradición culinaria con ellos y la extendieron por muchos lugares. También introdujeron un flan hecho de azúcar, queso, almendra, pescado, canela, espinaca y crema pastelera. El flan se hizo muy popular entre los europeos, especialmente durante la Edad Media en la cuaresma, cuando la carne no se podía comer. Los españoles crearon como unos 1475 tipos diferentes de flanes porque lo consideraban comida saludable. Cuando los españoles conquistaron Sudamérica introdujeron el flan en la cocina americana y desde entonces no se ha dejado de comer.



Fernando Pietranera, Karina Lovisi, Alejandro Cura, Eva Pombo y Florencia Zayas.



Guiso de lentejas

Lentejas medio kilo.
Panceta ahumada medio kilo.
Zanahorias 2
Chorizos colorados 2
Morrón rojo grande 1
Aceite un tercio de taza
Cebollas picadas 2
Dientes de ajo 6
Laurel 2 hojas
Tomates 2 latas
Caldo de verduras 3 cubitos
Sal y pimienta a gusto
Orégano una cucharada
Pimentón, una cucharada al ras
Conserva de tomates una cucharada pequeña.

Remoje las lentejas en abundante agua toda la noche. Al otro día deseche las que flotan, cambie el agua y hiérvalas hasta que estén tiernas. Corte la panceta (sin cuerito) en tiritas, las zanahorias en rueditas, el chorizo colorado en rodajas y el morrón (sin semillas) en tiras. Caliente el aceite en una cacerola y rehogue las cebollas picadas. Agregue los ajos triturados, las tiras de morrón y las rueditas de zanahoria. Revuelva con cuchara de madera hasta que la cebolla esté translúcida. Incorpore entonces las hojas de laurel, las tiritas de panceta y las rodajas de chorizo colorado.

Cuando note que la panceta este translúcida, incorpore el tomate bien picado y con todo su jugo. En cuanto hierva la salsa incorpore las lentejas y el caldo preparado con cubitos, en cantidad necesaria para sobrenadarlas medio centímetro. Deje hervir despacito, con la olla destapada, hasta que el líquido se reduzca y forme una salsita espesa. Si se redujera demasiado, vaya agregando caldo durante la cocción.

Una vez a punto, sazone el guiso con sal, pimienta, el orégano, mas el pimentón y la conserva de tomate disuelto por separado en un poco de agua. Revuelva hasta que hierva y sirva en cazuelitas.



Buenos Aires, Argentina

Ricas en proteínas, calorías, minerales e hidratos de carbono, las lentejas fueron uno de los principales alimentos en la dieta de las centurias romanas. Dietéticamente tienen un gran valor, de ahí que sea una de las legumbres más recomendadas. No lo dude, comer lentejas es lo mejor que se puede hacer. Tiene muchas recetas para prepararlas, desde las clásicas a las más novedosas, de ensaladas y cremas.



Gustavo Ciapanna, Eliana Pereira
Pino y Sebastián Gallo.



Lehmeyun (empanadas armenias)

Masa

1 kg de harina
50 g de levadura de cerveza
Una pizca de azúcar y sal

Relleno

1 kg de carne picada (tapa de nalga o asado)
1 kg de tomates frescos
1/2 kg de ajíes morrones
1/2 kg. de cebolla
2 dientes de ajo
2 tazas de perejil picado
Sal, pimienta, pimentón, ají molido

Utensilios

3 pizzeras o asaderas grandes
1 bol

Poner la harina sobre la mesa en forma de corona. Disolver la levadura en agua tibia y azúcar, luego colocarla, junto con la sal, en el centro de la harina. Unir hasta formar una masa blanda, añadiendo el resto del agua. Dejar levar al doble de su volumen. Formar bollitos pequeños y dejar levar nuevamente.

Relleno: Picar finamente la verdura y mezclar con la carne picada. Condimentar bien (es decir, con ganas). Sugerencia: Si lo hacemos la noche anterior y lo dejamos reposando en la heladera, mejor. Estirar los bollitos en forma redonda disponiendo el relleno hasta los bordes de la masa.

Cocción: Cocinar en placas aceitadas a horno máximo en este orden, muy importante (aquí va el secreto de la cocción):

- 1º) de 1 ½ a 2 minutos en la bandeja del medio del horno
- 2º) de 1 ½ a 2 minutos en el piso del horno

Por último, de 1 ½ a 2 minutos en la parte inferior del horno (para que se cocine la parte de arriba). Organizándonos bien, armaremos una secuencia que nos permita tener las 3 bandejas cocinando en cada parte del horno, siempre respetando los pasos de cocción. Esto nos permitirá optimizar los tiempos de elaboración final.

Sugerencia: Si deseamos las empanadas cerradas, colocar una porción de relleno en el centro del disco y cerrar como triángulo. Además, se pueden disfrutar solas o acompañadas con distintas ensaladas.



Buenos Aires, Argentina

Esta receta es una herencia familiar. Mi abuelo, nacido en Armenia e inmigrante de estas tierras, la trajo consigo, junto con su sueño de formar una familia y de poder transmitir parte de su cultura a sus descendientes. Vaya si lo hizo, que ese amor por sus raíces lo pudo transmitir a través de las distintas generaciones, y parte de su herencia fue dejarnos esta hermosa receta de Lehmeyun. Los armenios se caracterizaban por cocinar con muchos condimentos, como el pimiento, el ajo o el comino. Esta particularidad se explica por las especiales condiciones del clima y la variada flora montañosa que abastecía la cocina Armenia, con diferentes plantas etéreas oleaginosas. Por todo eso, es que en este momento quiero compartir parte de lo que me dejó en herencia mi abuelo, transmitiendo esta receta hacia todos ustedes, como él, hace ya muchos años me la enseñó a mí.



Aesa
Buenos Aires

Leonardo Iriarte, Patricia Bozo y
Alberto Procaccini, integrantes del
equipo de Recursos Humanos

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Locro

- 1 Kg maíz blanco partido
- 1 Kg de porotos blancos
- 1/2 Kg carne de cerdo
- 200 g de panceta
- 1/2 Kg de carne de ternera
- 3 chorizos comunes
- 2 chorizos españoles
- 1 Kg asado de tira
- 1/4 Kg zanahorias
- 1/4 Kg de zapallo
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de pimienta
- 1/4 Kg de papas
- 1/4 Kg de batatas

Ingredientes para la salsa:

- 1 taza de aceite de oliva
- Sal
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de ají molido

Varios: cebolla de verdeo picada.



Buenos Aires, Argentina

Poner a remojar la noche anterior medio kg. de maíz y medio kg. de porotos en bastante agua. En esa misma agua, al día siguiente, poner a hervir, junto con los porotos y el maíz, los chorizos enteros, pues se cortan en trozos al servir, la panceta cortada, la carne de vaca cortada en daditos y las costillas de cerdo. No se echa sal, salvo que al final haga falta.

Debe hervir unas diez horas o hasta que espese, mezclando con cuchara de madera para que deshaga el poroto y no se pegue en el fondo.

A las siete horas de hervir agregar el maíz blanco y los porotos restantes (también remojados), las verduras cortadas en dados y la cucharada de pimentón. Para la salsa machacar el ajo pelado, agregar el aceite, pimienta, ají molido, sal y pimentón (debe quedar bien picante).

Servir con cebolla de verdeo picada.



Suculento, gordo, sabroso, nutritivo, el locro de maíz (hay un locro de trigo y un anchi-locro de maíz tostado), merece una consideración especial, no sólo por su difusión, sino, y sobre todo, por su alto valor alimenticio y su tradición indiana. "Hoy todavía andan por allí -dice Samuel A. Lafone y Quevedo- los mismos indios que en el tiempo del Inca llevaban su 'cachi' o su 'collpa' para el locro (rocro) y el api (mazamorra), a los pueblos de más al naciente que no tenían la suerte de contar con salinas a la mano para salar el puchero, ni vetas de sosa con que blanquear y ablandar el maíz".



Ezequiel Seguer, Jorge Montes,
Patricia Berraza, Agustín
Casaretto y Maximiliano Ullbrich.

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Mote (maíz pelado)

- 1 Kg. de maíz capia entero
- 150 gr. de porotos blancos
- 1 Kg. de queperí (vacío)
- 250 gr. de panceta
- 500 gr. de tripa gorda
- Sal gruesa a gusto
- 1 taza de aceite
- 2 cebollas
- ½ Atado de cebolla de verdeo
- 25 gr. de ají
- 50 gr. de comino
- 100 gr. de pimentón
- 2 cucharadas grasa vacuna

Se coloca ceniza de tala o jume en una olla con agua y se remoja el maíz en esta preparación de un día para otro. Se lo cuele y se le da un hervor para que se ablande y salte la cascarita que lo cubre. Se lo coloca sobre una arpillera o tela áspera y se lo refriega fuerte. Se lo lava en varias aguas (dos al menos), haciéndolo hervir por lo menos un minuto.

Con el maíz listo se lo remoja cinco o seis horas antes de comenzar la cocción. Se hace hervir el queperí, la tripa gorda y la panceta, hasta que se ablanden, se agrega el maíz que debe quedar bien sancochado.

Se agrega sal a gusto y los porotos previamente remojados. Se cocina todo con abundante agua hasta que el maíz queda tierno.

Se prepara una salsa con cebolla picada rehogada en aceite y grasa, y se condimenta con pimentón, comino y ají, y se le agrega al mote al momento de servir.

Nota: el maíz capia entero utilizado fue traído desde Londres – Dpto. Belén (Catamarca).



Catamarca, Argentina

De acuerdo al libro "La Cocina Catamarqueña" de la profesora Elvira Canil, Rafael Cano cuenta al respecto, que en el año 1617, cuando Pedro Borhques (el Falso Inca), visitó la zona del oeste catamarqueño en gira proselitista, los indios de la región lo agasajaron con "muti" o mote. El hombre americano, para hacer sabrosa esta comida, le agregaba patitas de cabra o chanco del monte. Con la venida de los europeos y el paso del tiempo, las recetas originales se fueron enriqueciendo y, por ejemplo, se cambió el chanco del monte por panceta y se le agregó carne de vacuno, porotos, etc.



Manuel Herrera, Luis Contreras, Jesús Cano, Gabriela Reynaga, René Lujan, Javier Rodríguez Marrero (no es integrante del equipo) y Ruth Zalazar, los integrantes de "Infra-ganti".

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Peceto en escabeche

1 peceto mediano
1/2 kg de zanahoria
1/2 de cebolla
300 cc de aceite
1/2 litro de vinagre
1/2 litro de caldo de verdura

Verter en una cacerola el aceite. Cuando esté bien caliente introducir el peceto para sellarlo. Una vez sellado, agregar el caldo y el vinagre, agregar las zanahorias cortadas en rodaja, los ajíes y la cebolla.

Luego, tapar la olla dejando cocinar dos horas. Ir agregando caldo en cantidades necesarias ya que el peceto siempre debe estar cubierto.

Controlar la carne hasta la evaporación del líquido. Luego agregar sal y pimienta con hojas de laurel. Dejar enfriar y servir a gusto.

¡Que lo disfruten, es riquísimo!



Buenos Aires, Argentina

El peceto es un corte que no tiene desperdicio. Es una receta secular, al igual que la tortilla de patatas, los buñuelos de bacalao o las croquetas, que con el paso del tiempo ha quedado como plato obligado a la hora del aperitivo que, acompañado de cualquier ensalada, puede sustituir perfectamente una comida completa.



Salvador Pandolfino, Agustín Rey,
Norma Tur y Daniel Wallisch



Polenta con Salsa Bolognesa

Polenta

- 1 litro de Caldo
- 50 gr. de manteca
- Sal a gusto
- Tomillo a gusto
- Pimienta a gusto
- 200 gr. de harina de maíz
- 50 gr. de queso rallado
- Salsa boloñesa
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva
- Ají Picante
- 3 cucharadas de Apio cortado
- 1 cucharada pequeña de Azúcar
- 300 gr. de carne picada gruesa
- 1 Cebolla
- 40 gr. de Manteca
- Sal
- 600 gr. Tomates pelados y picados
- 1 vaso de Vino Blanco
- 3 cucharadas de Zanahoria rallada



Buenos Aires, Argentina

Polenta

Cocinar el caldo 5' en máximo. Agregarle la manteca, los condimentos y la polenta en forma de lluvia y cocinar destapado 2' en máximo revolviendo cada 1'.

Por último, incorporar el queso rallado.

Salsa boloñesa

Rehogar en el aceite y la manteca la cebolla picada, agregar la zanahoria y el apio. Saltear y añadir la carne, moverla con cuchara de madera para separarla bien, rociar con el vino, dejar unos segundos que se evapore y agregar el tomate.

Condimentar con sal, un ajito picante y 1 cucharadita de azúcar. Cuando rompa el hervor, cocinar a fuego lento por lo menos 40 minutos revolviendo de vez en cuando.

La polenta es un potaje, gacha o puche originario del norte de Italia, muy difundido en Argentina y México, así como en los estados de Río Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná y São Paulo al sur del Brasil. La etimología deriva de la palabra latina puls, una especie de potaje realizado con farro, es decir con harina de centeno o de estebia. Esto es: ya en la antigüedad italiana era muy común su consumo, mientras que los griegos preparaban un potaje semejante a partir de la harina de cebada. En tiempos del Imperio Romano ya se conocía con el nombre pullmentum, y luego de allí "pullenta", uno de los principales alimentos de las legiones romanas.

Sin embargo la evolución de la polenta es aún más extensa en el tiempo y con mayores variaciones, inicialmente se preparaba con hierbas y desde el Imperio Romano se hizo más común prepararla con harina de trigo, la flor de la harina de trigo era llamada entonces pullen. Sólo tras 1492 con los viajes de Cristóbal Colón es que se hace conocer en Europa un ingrediente que sería típico de la actual polenta: el maíz, sin embargo la difusión y aceptación del maíz entre los europeos fue bastante lenta, en Italia el cultivo de maíz se comenzó a generalizar a mediados del s XVII y esto principalmente en la zona Nord (Norte) en donde el régimen de lluvias facilitó la siembra de este cereal.



Matías Ballario, Marcelo Pancheri,
Rosana Sánchez, Duli Rendese y
Carla Olives.



Pollo al disco, al vino blanco

Pollo de 3 kg. cortado en pequeños trozos.
1 kg. de cebolla cortado tipo Juliana de 1cm la rodaja.
1 atado de cebolla de verdeo.
2 pimientos (uno Rojo y otro Verde).
2 dientes de ajo.
Una pizca de perejil
½ kg. de zanahorias cortadas a lo largo en forma plana de 3 cm de longitud.
1 caldo de verduras en ½ lt. de agua.
½ lt. de vino Blanco.
Sal gruesa, pimienta blanca molida, ají triturado picante a gusto.

Retirar la piel y la grasa al pollo, cortar en trozos que no superen los 4 cm. Pelar las cebollas y cortarlas en rebanadas de 1 cm aproximadamente (dejar una cebolla cortada separada). Cortar las zanahorias longitudinalmente en fetas de 4 mm aproximadamente, y cortarlas cada 3 cm de largo. Cortar los pimientos en rodajas de 1 cm. Cortar los dientes de ajo en fetas finas. Picar el perejil. Cortar la cebolla de verdeo en rodajas finas. Preparar el caldo de verdura con agua caliente.

Calentar el disco de arado con leña, poner a dorar las cebollas (sin colocar la que dejamos separada). Una vez que estén doradas retirarlas del disco, agregar los trozos de pollo a dorar, rotando las piezas hasta que tengan un color intenso. Colocar las cebollas antes doradas, agregarle sal gruesa, colocar las verduras, colocar el vino blanco y se le va agregando el caldo de verdura cuando le haga falta, revolver evitando que se pegue, agregarle la pimienta y el ají molido a gusto, minutos antes de que esté, colocar la cebolla de verdeo.

Mantener en el fuego hasta que se consuman los líquidos y el jugo quede espeso, aproximadamente 1 hora.

Se puede servir solo, con arroz blanco o con puré de papas.



Catamarca, Argentina

La conocida tradición agrícola-ganadera de nuestro país y, gracias al ingenio criollo, ha hecho que esta herramienta, que fuera pensada para preparar la tierra para la siembra, pueda servir también como una herramienta útil para la cocina, donde muchas personas se deleitan preparando sus comidas en este plato de campaña que es el Disco de Arado. Esperamos les agrade.



Carlos Ramírez, Angel Di Pardo, Carlos Trejo, Alejandro Ormeño y Jorge Spolidor. Agachados: Ariel Pontífice y Cristian Gonzalez, integrantes del equipo "Redes 1"



Tarta de Atún

- 1 Disco de masa tipo pascualina (casera o comprada)
- Tres tomates
- 2 latas de lomos de atún al natural
- Tres cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza (puede ser especiada)
- 1 limón exprimido
- Pickles, aceitunas o alcaparras (a gusto)
- 1 huevo rallado
- Palmitos, ciboulette, tomates cherry, perejil, etc. (para decorar)
- Sal y orégano (a gusto)
- 1 cucharadita de manteca

Utensilios

- 1 tartera para horno
- 1 bol de vidrio
- 1 tenedor
- 1 palote de amasar



Buenos Aires, Argentina

Enmantecar la tartera. Estirar la masa con el palote de amasar (reemplazable por una botella limpia). Colocar la masa en la tartera y pinchar toda la superficie con el tenedor (este paso es fundamental para que la masa no presente "globitos" incómodos para la presentación final). Cocinar la masa en horno, a temperatura media, hasta que se dore; tiene que quedar como una "galletita". Ojo!! Que se dora rápido.

Mientras se cocina la masa:

Desmenuzar los lomos de atún. Rociarlos con jugo de limón y salarlos. Incorporar los pickles, alcaparras y/o aceitunas. Todo bien picado. Unir la mezcla con la mayonesa (2 cucharadas) y la mostaza hasta formar una pasta semiblanda. Cortar los tomates en rodajas finas (bien finas)

Una vez cocida la masa, dejarla enfriar 10 minutos. Sobre la masa fría: Colocar la "masa/galletita" sobre una fuente redonda. Untar la base con la cucharada de mayonesa restante. Colocar las rodajas de tomate (a modo de alfombra roja). Condimentar los tomates con sal y orégano. Esparcir (con cuidado) la pasta de atún sobre los tomates. Colocar por encima (a modo de lluvia) el huevo rallado. Decorar con palmitos o aceitunas o tomates cherry... o lo que la imaginación demande!!!

Tiempo de preparación (30 minutos)

Colocar mínimo 1 hora en la heladera, antes de servir.

En el Siglo I a.C Hillel "el Anciano" (famoso Rabí Judío que vivió cerca del año 70 AC.-DC) fue el inventor de la primera "torta" de la que se tiene constancia. Hillel fue uno de los líderes religiosos más importantes de los judíos y creó la tradición en el Passover (fiesta religiosa judía) de intercalar entre dos matzohs o galletas duras horneadas con atún, nueces molidas, trozos de manzana, especias, y vino con hierbas amargas. Se cree que es debido a esto que ahora la tarta de atún es un plato típicamente festivo, especialmente en Navidad.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE ARGENTINA

Aesa
Buenos Aires

Larisa Lescano y Manuel de la Torre, integrantes del equipo de Relaciones con la Comunidad.

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Cuscuz paulista

- 3 cucharas soperas de aceite de maíz (45ml)
- 2 dientes de ajo picado (4g)
- 1 cebolla finamente cortada (100g)
- 1 cuchara sopera de pimiento (6g)
- 2 tazas de té de agua (500ml)
- 1 caldo concentrado de carne
- ½ cuchara de té de puré de tomate (125ml)
- Sal y cilantro o pimiento picado al gusto
- 1 lata de guisantes (320g)
- 2 latas de sardinas (400g)
- Palmito y aceitunas verdes cortadas al gusto
- 1 paquete de harina de maíz (500g)
- 1 cebolla
- 1 mazo de fragancia verde
- 2 sobres de sazón rojo

Decoración: Unte un molde con aceite y decore la base y los lados con pedazos de sardina, palmito y aceitunas.

Cuscuz: En una cacerola con aceite, fría el ajo y la cebolla. Agregue pimentón, agua, caldo, puré de tomate, sal y la porción de cilantro y guise todo hasta formar una salsa no demasiado espesa. Agregue el resto de cilantro, los guisantes, las sardinas, el palmito y las aceitunas.

Tape la cazuela y guíselo durante 5 minutos. En un cuenco coloque la harina de maíz y añada, agitando todo, la salsa bien caliente, que licuará la harina. Coloque la masa de forma decorativa, presione levemente para retirar las burbujas y aguarde 10 minutos antes de sacar del horno.

Consejo: La sardina puede ser sustituida por camarones, pollo, perrito o pescado.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Resultado: 12 rebanadas



Guarulhos, Brasil

La comida brasilera, y la bahiana especialmente, se ha ido nutriendo de las migraciones ocasionadas por la primera y segunda guerras mundiales, con la culinaria alemana, italiana, japonesa, árabe y muchas más. Este mestizaje gastronómico es tan fuerte que ahora entre los platos típicos de su país está este Cuscuz paulista, una versión propia de este manjar de Turquía.



PROACTIVA
MEIO AMBIENTE BRASIL

Fabio Binadio y Joao Adair
Almeida Lamaison

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Escondidinho

2 kg de mandioca limpia y cocida sin sal
700 gr. de mozzarella rallada (comprar pedazo entero y rallar tipo patata)
500 grs. de carne seca
Margarina
Orégano al gusto

Cortar la carne seca en cubo y dejar un día para otro para quitar la sal.

Cocinar la carne seca en la olla a presión hasta que quede blanda para desmenuzar.

Desmenuce la carne seca. Rehogar con aderezo al gusto.

Cocinar la mandioca.

Aún caliente vaya amasando con un tenedor la mandioca y añadiendo mantequilla. Mientras más ponga, más blando se quedará el puré. Solamente hay que tener cuidado en no colocar de más y perder el sabor de la mandioca.

Después de que esté listo el puré, colocar 500 grs. de mozzarella y templar con orégano a gusto. Mezclar.

En un refractario colocar en capas: puré, carne y puré, distribuir el resto de la mozzarella por encima, polvorear con orégano y colocar para gratinar.

Servir con arroz carretero o blanco y ensaladas a gusto.



Sao Paulo, Brasil

La mandioca es también llamada "raíz de Brasil" por ser originaria de este país, según apuntan muchos estudios. Al contrario de la papa andina, que conquistó los mercados ricos de Europa, la mandioca se expandió por las regiones pobres del Sur.

La mandioca es la principal fuente de calorías para 500 millones de personas en el mundo, pero nunca contó con la atención tecnológica y culinaria correspondiente a su importancia alimentaria, aparentemente por tratarse de un cultivo y alimento de pobres.



PROACTIVA
MEIO AMBIENTE BRASIL

Gisele Cristina Pinto y Alane Mara Santos Pinto

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Feijoada

500 grs. de porotos negros
1 1/2 Kg. pechito de cerdo
2 chorizos
1/2 Kg. asado de tira
300 grs. de panceta ahumada
1/2 Kg. de paleta o aguja
2 cucharadas soperas de mantequilla o margarina
1 naranja
1/2 Kg. de tomates
1 cebolla, 1 morrón
4 zanahorias
1/2 Kg. zapallo
3 boniatos
2 papas
sal, orégano, laurel

Colocar los porotos en remojo el día anterior.

Colar y cocinar en abundante agua sin sal hasta que los porotos estén tiernos. En una sartén grande, saltar las carnes y la panceta cortados en trozos chicos, luego saltar la cebolla y el morrón, agregar el orégano y el laurel.

Por otro lado, retirar las semillas y la piel de los tomates y licuar junto con 10 cucharadas del agua de cocción de los frijoles. Unir todo en la cacerola del feijão y cocinar 5 minutos más. Llevar a fuego 2 zanahorias ralladas, 2 zanahorias en rodajas, la mitad de zapallo en trozos chicos y la otra mitad incorporarla a las papas y los boniatos cortados en trozos no muy chicos. Salar. Mezclar todo esto en la olla que contiene los porotos y agregarle el jugo de la naranja, cocinar hasta que estén tiernos las carnes y los vegetales.

A la mesa se debe acompañar con arroz blanco.



Osasco, Brasil

Plato típicamente brasileño, inventado por los esclavos que utilizaban las partes rechazadas de la matanza del cerdo y cocinaban con las habas negras, muy abundantes en el Brasil en aquella época. La cocina del pueblo es parte de su cultura, y la trayectoria de la feijoada acompaña a una gran parte de la historia de Brasil. Más allá de su importancia histórica y cultural, la feijoada hoy sirve para unir a familiares y amigos, en cualquier tipo de conmemoración o de confraternización



PROACTIVA
MEIO AMBIENTE BRASIL

Lucia Dias, Sérgio Marques,
Alessandra Lima y Venisse da
Silva

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Moqueca baiana

1kg de pescado limpio y partido en raciones
1/2kg de camarón medio y limpio
3 dientes de ajo picado
¼ taza (pequeña) de aceite de palma
2 medias cebollas picadas
5 tomates medios picados
1 pimiento en rodajas
1 hoja de laurel
1 mazo de cilantro picado
1 vaso de leche de coco
Sal y pimienta (en polvo)
Puede ser incorporada alguna legumbre

Aderece las raciones del pescado con 1 diente de ajo cortado, pimienta y sal. Deje marinar. Espere

Haga igual con los camarones y espera.

En una cacerola profunda (preferentemente de adobe), coloque el aceite de palma y deje calentar. Agregue 2 dientes cortados de ajo, re pero no lo deje dorar, coloque la cebolla y deje ablandar un poco, junte el tomate y mezcle bien con sal, pimienta y un poco de cilantro. Deje cocinar, y entretanto observe que los tomates no se desmenuen totalmente, coloque los camarones para cocinar aproximadamente por 3 minutos. Retire los camarones del aderezo y guarde los dos.

Un poco antes de servir, coloque las raciones cuidadosamente para cocinar con algo de aderezo. El pescado está muy blando y por lo tanto debe cocinarse rápido. Tenga bastante cuidado para no desmenuzarlo. Dependiendo de la espesura de las raciones lleva de 3 a 5 minutos.

Junte el camarón reservado con leche de coco, cilantro y la pimienta.

Mezcle delicadamente al punto de sal. Sirva bien caliente.

Acompáñelo con arroz blanco y ensalada de lechuga.



Barueri, Brasil

En la cocina costera de Brasil se pueden degustar sabores del continente africano, las mujeres de los esclavos trabajaban como cocineras en las grandes haciendas, fueron ellas quienes contribuyeron a crear una base africana en los platos de Bahía. Típico de esta zona es la moqueca de peixe que es un pescado cocido en leche de coco, el vatapá una crema de crustáceos y pescado picante.



PROACTIVA
MEIO AMBIENTE BRASIL

El autor, Carlos Eduardo Iar junto
a uno de los compañeros

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Pescado con salsa de camarón

1 pescado grande (tenca, mero, lubina, etc.)
1 cuchara (sopera) bien llena de mantequilla
½ kg de camarones grandes
Aceitunas negras
Harina de mandioca
Perejil
Limón
Sal
Pimentones verdes y amarillos (de adorno)
Hojas de lechuga (de adorno)

Modo de preparación: salsa de camarón

Guisar los camarones con todos los aderezos. Dejar que se haga la salsa espesa. Echar la mantequilla y disolver el almidón de maíz en la leche. Juntar este a los camarones. Juntar las yemas y dejar que coja espesor.

Modo de preparación: Pescado

Limpiar el pescado y lavarlo bien, conservándolo entero y abierto por la barriga. Templar con sal y limón. Por otra parte hacer una harina de mandioca con manteca o grasa, con la mitad de los camarones cocidos, picándolos en pedazos pequeños, con la mantequilla, sal y perejil, bien mezclado todo.

Rellenar el pescado con la harina y cocer con un hilo grueso. Untar bien con mantequilla y meter al horno, en una asadera. Después de que se churrasque, espere a que se enfríe, colóquelo sobre una fuente grande con lechuga.

Cubrir enteramente con la salsa de camarón y adornar con el resto de los camarones cocidos, enteros, con aceitunas y pimentones.



Guarulhos, Brasil

La historia de la cocina brasileña se esconde detrás de cada uno de los sabores de este país. Los primeros nativos descubrieron muchos de sus ingredientes naturales como las raíces o los corazones de palmera, así como desarrollaron también ciertas técnicas de conservación del pescado mediante el secado o la fritura. Siglos después, los portugueses colonizaron Brasil y, con ello, importaron sus tradiciones culinarias, incluyendo aquellas que habían absorbido de sus colonias norteafricanas, como el café o la pastelería. El colofón final vendría en el siglo XIX, de la mano de la gran masa de inmigrantes gauchos del sur del continente, que, junto con su ganado y sus costumbres, traerían igualmente ese punto de exotismo que pronto definiría al paladar Brasileiro.



PROACTIVA
MEIO AMBIENTE BRASIL

Alexandre dos Santos Dumas y
Márcia Rosa

PROACTIVA
M E I O A M B I E N T E



Puré de patatas campero

2,5kg de patata
2 pechugas de pollo
1 lata de 350ml de crema de
leche sin suero
3 cucharadas de sopa de
margarina
1 vaso de 200ml de leche
1 cuchara (sopera) de sal
1pct 100grs de queso
rayado
3 cucharadas (soperas) de
salsa de tomate
300 grs. de queso
mozzarella
300 grs. de jamón
1 pct de patata paja
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 mazo de perejil
2 sobres de sazón rojo

Descortece bien las patatas y lávelas bien (preferible trocearlas en pedazos pequeños), guíselas y páselas por el exprimidor.

Coloque la olla en el fuego, añada las patatas, las 3 cucharas de margarina, una cuchara de sal y el vaso de leche fría, mézclelo todo bien bien y pronto obtendrá el puré de patata.

Déjelo todo de lado separado.

Cocine la pechuga de pollo, desmenúcelo bien, rehogue con 3 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, cebolla troceada, perejil y 3 cucharadas de salsa de tomate, añada la crema de leche con el fuego desconectado.

Para montar: Coloque el puré en una fuente grande, cubra con el maíz y pollo, mozzarella y jamón, ponga una capa de puré. Por encima de esta capa coloque el queso triturado y la patata paja. Métalo en el horno durante 20 minutos o hasta dorar.



Guarulhos, Brasil

En el sur del Brasil destacan los asados de todo tipo de carnes y el arroz de carreteiro preparado con tasajo por las manos expertas de los gauchos brasileños de pantalones abombachados. Los inmigrantes de Alemania, Italia y Europa Oriental aportan con sus tradiciones culinarias basadas en el trigo, en las patatas y verduras.



PROACTIVA
MEIO AMBIENTE BRASIL

Algunas de las miembros del equipo, formado por Altair De Oliveira, Leandro Campos Afonso, Rosemir Gomes Teixeira y Ruth Siqueira Duarte

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Arrollado de Huaso y Terremoto

Arrollado de Huaso

1 trozo de cuero de chanco
1 Kg. de pulpa de chanco
Ajo
Comino
Pimienta
Orégano
4 tabletas de caldo de carne
¼ de tocino
Ají en pasta
Vinagre
Sal

Terremoto

½ litro de vino de pipeño
blanco
1 Copo de helado de piña
¼ litro de coñac

Arrollado de Huaso

Cortar la pulpa en tiras largas y aliñar con ajo machacado, comino, pimienta, sal y un poco de vinagre. Envolver las tiras en el cuero, amarrar con pita de algodón y cocer al día siguiente en una olla de modo que quede cubierto con agua. Volver a sazonar si es necesario. Una vez dejado enfriar en el mismo caldo, retirar y cubrir con ají al gusto.

Acompañamiento: Papas cocidas, tomate rebanado y huevos cocidos. Pebre (cebollines picados, tomates picados, ají verde picado, ajo picado, aceite, limón, cilantro y sal).

Terremoto

Se mezcla el coñac con el vino pipeño. En un vaso se deposita un copo de helado de piña y se alegra la mezcla.



Santiago, Chile

Plato que tiene su origen en las llamadas "picadas" de Santiago y alrededores, siendo popularmente consumido en locales tales como "El Hoyo", "El Quitapena", "La Piojera", "El Rincón de los Canallas", etc.

Con respecto al "terremoto", se cuenta que llegó a "El Hoyo" un despistado gringo que ante la desagradable temperatura del vino que le servía, pidió que le encaramaran un copo de helado al vaso. El helado de piña que normalmente nutre el más aristocrático ponche a la romana se desvió hacia una corriente de caña de vino blanco. Nació entonces "el terremoto", un trago tan criollo como exitoso. Replica es el nombre que ostenta el vasito más pequeño.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE CHILE

Marisol Cisternas Azócar, de
Providencia, Chile

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Chancho en piedra

- 5 a 6 tomates medianos maduros y sanos
- 3 dientes de ajo grandes y firmes
- 1 paquete de cilantro
- 1 paquete de perejil
- 2 cucharadas de orégano seco
- 3 ajíes verdes
- 1/3 taza de aceite
- 10 granos de pimienta
- 1 cucharada de sal

Pele los ingredientes y retire pepas y nervaduras según cada caso.

Ponga cada ingrediente picado en pocillos separados. Ponga en un mortero de piedra, la sal, los ajos pelados y picados, y la pimienta.

Muela todo junto hasta hacer una pasta. Muela el orégano, el ají, las verduras y continúe moliendo.

Agregar 2 tomates a la mezcla para que la licuen; vierta todo a una fuente de greda donde previamente ha puesto el resto de los tomates trozados y escurridos. Revolver con la mano apretando los ingredientes.

Finalmente agregue aceite y revuelva.



Santiago, Chile

El chancho en piedra es una salsa deliciosa para acompañar carnes a la parrilla, ensaladas y, si lo desea, sólo para sopear con un pan antes de sentarse a la mesa al aire libre, un día domingo, rodeado de amigos y gente que quiere. Lo ideal de esta salsa es contar con un gran mortero de piedra donde ir moliendo cada uno de los ingredientes y luego dejarlo ahí para que sus invitados saquen las porciones que deseen.



COINCA

Marcelina Montes

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Compota de peras

4 peras bonitas, no muy grandes
1/4 kilo azúcar
Clavo olor
Cascaritas de naranja
Agua

Lave y pele las peras.

En una fuente aparte ponga las cáscaras de las peras con agua, canela, azúcar, y cascaritas de naranja, lleve a fuego fuerte por 30 minutos.

Ponga las peras peladas a fuego suave por espacio 15 minutos.

Deje reposar

Sirva bien frío pero a temperatura ambiente



Santiago, Chile

El origen de los perales cultivados se remonta a tiempos muy remotos, probablemente entre 1.000 y 2.000 años a.C. La pera es nativa de las regiones de Europa oriental y de Asia occidental. Tradicionalmente apreciada como fruta de calidad, la pera se puede considerar como un alimento bajo en calorías y poco ácido.



COINCA

Marcelina Montes

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Conejo a la Popetana

1 Conejo
1 cucharada de sal
1 cucharada de ají de color
Una pizca de orégano
Una pizca de pimienta
Un cuarto litro de aceite
Seis dientes de ajo

Retirar todo el cuero y las vísceras del conejo. Trocearlo en presas y dejarlo sumergido en salmuera durante una noche, y al día siguiente lavarlo.

Colocar las presas en una cacerola y cubrirlo totalmente con agua caliente agregándole la sal y dejándolo hervir tapado, por un lapso de 60 minutos.

En una sartén, freír con todo el aceite el ajo picado fino, agregando además el orégano, la pimienta y el ají de color. Cuando el conejo ya esté cocido, es decir después de hervir durante 60 minutos, verter el agua en que se coció y a las presas ya secas, agregarle la fritura.

Revolver todo con una cuchara de madera y dejar hervir a fuego lento por diez minutos con la tapa bien puesta de modo que se evite el escape de vapor, lo que impedirá que se seque, conservando el sabor.

Servir recién cocinado, pudiendo acompañarse con arroz graneado, tallarines, papas a la huancaína o puré.



Santiago, Chile

La comuna de Rengo, y especialmente el lugar de Popeta se caracterizan por ser áreas rurales en donde existe gran variedad de fauna silvestre, entre la que se destaca entre otros, el Conejo, el que posee gran sabor por lo que es muy apetecido por los habitantes de esos lugares por lo tierno y sano de su carne, sus proteínas, etc. Ante ello, los habitantes de la zona ya dicha, por generaciones han utilizado este alimento degustando su carne y la forma de cocinarlo se debe a que los habitantes de mi tierra se denominan Popetanos, quienes saben sacar a este animal típico de nuestros campos, los sabores que permiten disfrutar un plato típico, fácil y sabroso.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE CHILE

Julia Espinoza Carrasco, de La
Yesca, Chile

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Cordero Sureño

250 gr. de chuleta de cordero
200 gr. de papas
40 gr. de ají
30 gr. de mantequilla
20 cc de leche líquida
50 gr. de aceite de maravilla
½ litro de vino tinto
1 tomate
1 cebolla
1 ají verde
1 paquete de cilantro
Sal y pimienta

Echar a cocer las papas, luego moler agregando leche, mantequilla y ají en pasta, sal y pimienta.

Pebre: picar tomate y cebolla, ají verde y cilantro, condimentar con aceite, sal y pimienta.

Salsa: dejar reducir vino tinto mas cebolla y luego licuar.

Chuleta: condimentar bien con sal, pimienta y aceite, asar a la plancha.



Santiago, Chile

La carne de cordero, se produce fundamentalmente en la XII región de Magallanes, y en dicha zona no se aplican fertilizantes ni pesticidas químicos al suelo lo que beneficia la calidad de la carne. Además, es un producto apetecido en la cocina chilena, para reuniones familiares y sociales.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE CHILE

Germán Reyes Rojas, Alfredo Venegas Torres, Juan Carlos Hegouaburu y Marisol Tralma Tralma.

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Mousse campestre (con mote y huesillo)

125 gr. de huesillos
descarozados.
35 gr. de mote
250 gr. de crema
2,5 colapez (gelatina sin
sabor)
100 gr. de frutillas
50 gr. de azúcar

Hacer merengue italiano, colocar en un bol las claras y el azúcar, batir al baño María, lavar bien el mote, los huesillos bien escurridos y colocar en la licuadora.

Batir la crema, hidratar el colapez en un poquito de agua en forma suave, al tener el merengue listo agregar sólo un poco de pulpa de huesillo y luego el mote.

Crema: en forma envolvente se le agrega el colapez. El restante de los huesillos se colocan en la base al mousse.



Santiago, Chile

El mote llegó a Chile en 1541, con Doña Inés de Suárez, y hoy en nuestro país se entiende por mote, tanto el grano de maíz, como el trigo y pelado. Sabor típicamente chileno y aplicado fundamentalmente con huesillos, constituyéndose de esa forma en un postre antiguo y popular en la sociedad chilena.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE CHILE

Germán Reyes Rojas, Alfredo Venegas Torres, Juan Carlos Hegouaburu y Marisol Tralma Tralma.

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Naranja Frappé

3 a 4 cubitos de hielo, bien picado
2 oz. Pisco tacama Demonio de los Andes
5 oz. jugo de naranja
½ oz. jarabe de granadina

Triturar hielo, añadir una parte de cada ingrediente en una copa, mezclar bien todo, servir en la propia naranja (esto debe quedar como un frappé así que se debe tomar con una pajilla o sorbete).



Santiago, Chile

El Pisco chileno es una bebida alcohólica de la familia de los Brandy, perteneciente a una variedad del pisco o aguardiente de uvas. El pisco chileno se produce en la actualidad en la III Región de Atacama y la IV Región de Coquimbo de Chile. Con fuertes contrastes de temperatura, y un clima cálido y seco, la zona es ideal para el cultivo de la uva moscatel, con que el pisco chileno es producido. En Chile el 8 de febrero es el día nacional de la piscola, aunque no es feriado oficial, es una fecha que se estableció en la cultura chilena por los productores nacionales, durante la cual se realizan diferentes actividades referentes al pisco como tal, como a la Piscola, especialmente fiestas en discotecas, pubs y locales por el estilo, donde se hacen promociones para adquirir el trago a un costo más bajo.



COINCA

Sergio Romero.

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Papas con longanizas

1 kilo papas
½ kilo longanizas
2 cebollas grandes picadas
en cuadritos
4 dientes de ajo
2 cucharadas orégano
½ taza aceite
Sal a gusto
Hierbas a elección
Jugo de limón

Lavar las papas y cocerlas con cáscara. Picar las cebollas y el ajo en cuadritos. Picar la longaniza en trozos pequeños. Freír en sartén la cebolla con el ajo y el orégano con sal. Sancochar la longaniza sola unos minutos.

Cuando la cebolla esté transparente, agregar la longaniza, cocinar cinco minutos más y agregar sal si fuera necesario.

Dejar reposar.

Pelar las papas ya cocidas y trozar en pequeño. Aceitar una fuente de greda y poner una capa de papas, luego colocar encima la mezcla de cebollas y longaniza. Seguir alternando así una capa de papas y otra de longanizas. Cubrir el resto con las papas con un baño del jugo de las longanizas. Llevar a horno caliente para gratinar.

Servir caliente.



Santiago, Chile

Mmm... longanizas de Chillán, conocí el procedimiento de elaboración en la fuente mas importante de la zona, siendo estudiante universitaria, y el aderezo... ese es un "invento" que aprendí tras mis charlas nocturnas luego de disfrutar la lectura de Isaac Asimov, junto a mi hermano mayor, y finalmente siempre íbamos a la cocina a preparar juntos como decíamos un "invento".



COINCA

Marcelina Montes

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Pavo a la naranja con agregados

Para 4 personas

- 4 porciones de pechuga de pavo
- 70 cc. de jugo de naranja
- 8 cc. de aceite
- Sal a gusto
- ½ espinaca
- 6 cc. de aceite
- 40 grs. de mantequilla
- 8 papas medianas
- 400 grs. de zapallo camote
- 50 grs. de mantequilla
- 200 c.c. de leche
- 150 cc. de crema líquida.

Echar tres dedos de aceite en la olla y freír el pavo hasta que quede bien dorado y sacarlo.

Una vez retirado el pavo echar a freír la cebolla troceada quitando un poco de aceite (solo un dedo) y, cuando esté dorada volver a echar el pavo.

A los 5 minutos echar el zumo y dejarlo cocer. Cuando empiece a hervir se sazona al gusto. Se deja cocer unos 45min.



Santiago, Chile

Un pavo mejicano tuvo el honor de ser el primer animal de su especie que llegó a Europa en una fecha indeterminada, sin duda antes de 1.550, ya que en 1.570 se tiene constancia que se hizo el primer banquete, en celebración de su boda, en la corte del Rey Carlos IX de Francia. En 1.791 se publica el primer libro de cocina dedicado a las distintas formas de condimentarlo, desbancando definitivamente la carne de los pavos reales, la amarga de los cisnes o la dureza de carne de los faisanes. El pavo es un animal de extraordinarias dotes reproductoras y dóciles para ser criados en domesticidad que, salvo excepciones, sólo se consume en la cena de Navidad en el viejo continente.



COINCA

Elba Bustos

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Salmón chileno

250 gr. de salmón
100 cc de jugo de naranja
100 cc de jugo de limón
Hierbas altioplánicas
Hierbas (romero, tomillo,
cilantro, pimienta, etc.)
30 cc de coñac
2 cucharadas de aceite de
oliva
Sal
1 lechuga hidropónica
50 gr. de quinoa
1 palta hass
1 tomate

Marinar el salmón con el jugo de limón y la naranja, agregar las hierbas, el aceite, la sal y el coñac. El salmón con todos los ingredientes, se prepara con una antelación de 4 a 5 días.

El timbal de quinoa

Lavar la quinoa hasta que salga toda la espuma, hacer hervir 10 minutos y luego dejar enfriar, agregando la palta y el tomate en trozos pequeños agregando sal y pimienta.



Santiago, Chile

Entrada basada fundamentalmente en el salmón, pescado de agua salada, pero que en Chile se produce en agua dulce en las IX, X y XI regiones del país, y su contenido es una fuente importante de nutrientes destacando los ácidos grasos poli saturados de omega 3. La quinoa, cereal que se produce en la zona norte del país en la cordillera de los andes, fue el alimento básico de los incas durante miles de años. Este puede ser preparado en guisos y postres y con la llegada de los conquistadores de Chile, el cultivo de la quinoa fue sustituido por el maíz y las papas. Hoy se ha restablecido la costumbre de sembrarla en la zona norte y altioplánica del país.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE CHILE

Germán Reyes Rojas y su esposa,
Marisol Tralma Tralma y Alfredo
Venegas Torres, de Providencia,
Chile

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Salmón con costra de cochayuyo y sésamo con pastelera de choclo con pesto y salsa de merquen campestre

Para 4 personas

Para el salmón

1kg de salmón
1 paquete de cochayuyo
50 gr. de sésamo
50 gr. de mantequilla
Vino blanco
Sal y pimienta
Jugo de limón (para marinar el salmón solo unas gotas)

Para el pesto

40gr de nueces
50gr de albahaca fresca
40cc de aceite
2gr de sal

Para la pastelera
2kg de choclos (picados)
100cc de leche
3gr de sal

Salsa de merquen
1 cebolla

25gr mantequilla
100cc de vino blanco
15gr de merquen
150cc de crema fresca



Santiago, Chile

Llevar el choclo al procesador de alimentos hasta obtener una molienda lisa y homogénea. Llevar las nueces el aceite la albahaca y sal al procesador de alimentos hasta quedar por completo molido (pesto). Cocer la molienda de choclo revolviendo enérgicamente evitando que se queme, hasta quedar apretada y lisa agregando finalmente el pesto sin parar de revolver y reservar.

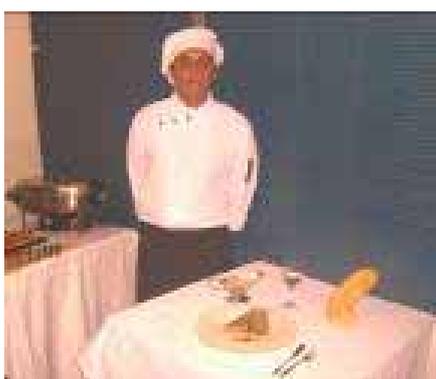
Para la salsa: cortar la cebolla en pequeños cubos y sudar con la mantequilla, apagar con vino blanco y filtrar, agregar crema fresca y el merquen hasta que tome consistencia de salsa.

Para la costra de cochayuyo lavar el cochayuyo y llevar al horno por 5 minutos hasta que quede completamente seco. Llevar al procesador de alimentos hasta conseguir una especie de pan rayado. Lavar el salmón, filetear quitando la piel y proporcionarlo en 4 trozos, luego marinar con gotas de limón sal y pimienta (trozo por trozo), apanar por el lado de las espaldas con el cochayuyo y semillas de sésamo. Llevar a la sartén, primero por el lado de la costra 2 minutos y terminar cocción por el lado sin costra.

Para los puerros partíroslos por la mitad (solo el lado blanco) y cortar en chifonade y freír.

Se recomienda servir con un buen vino blanco.

El cochayuyo es un alga marina de gran tamaño que puede llegar a alcanzar los 15 metros de longitud. Su aspecto es muy diferente al de la mayoría de las algas que se comercializan. Su consistencia es carnosa y firme. Su sabor es intenso y su aroma, al igual que el alga Hiziki, nos recuerda mucho al mar. Esta alga ha sido uno de los recursos alimenticios de comunidades indígenas americanas durante siglos. El pueblo mapuche, especialmente los Lafkenche ("hombres de la costa"), han combinado, durante siglos, el cultivo de la tierra con la peligrosa "recolección" del Cochayuyo. Hasta hace poco para venderlas debían ir a las ciudades en carreta con bueyes y debían ausentarse durante semanas.



COINCA

Gerardo Yañez

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Torta primavera

10 yemas de huevos
Una pizca de bicarbonato

Para el relleno

2 cremas chantilly
¼ Kg. de frutillas
2 tarros de piña en conserva
2 tarros de durasno en conserva
½ Kg. de kiwis
½ Kg. de plátanos

Se baten las 10 claras de huevo con una pizca de bicarbonato.

Cuando están blancas, se agregan 2 ½ tazas de azúcar flor y se bate. Luego se seca el merengue en el horno bien bajo y con la puerta abierta.

Cuando esté listo se saca y esperamos a que se enfríe.

Debe quedar más gruesa en los bordes para poder rellenarla. La torta se debe rellenar con crema chantilly de lúcuma en el centro. Las frutas se colocan encima de la crema.



Santiago, Chile

“Este postre lo aprendí de un maestro de cocina, D. Ángel Riffo, mientras desempeñaba como ayudante de repostería de un restaurante, cuando tenía 16 años. Él me contó que lo había aprendido de un chef argentino, con quien había intercambiado algunas recetas”.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE CHILE

Anthony Morales Vargas, de
Providencia.

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Ajiaco

Pechugas de pollo 02
Mazorcas 04
Papa criolla (amarilla) 1kg
Papa común 1kg
Guascas al gusto
Crema de leche al gusto
Alcaparras al gusto
Sal

Cocine las pechugas de pollo en una olla grande con dos litros de agua, junto con las mazorcas partidas en dos hasta que estén bien cocidas, se le agrega la sal al gusto. Retire las pechugas del caldo y consérvelas desmechadas.

Agregue al caldo la papa criolla y común, pelada y cortada en tajadas.

Deje hervir hasta que espese, agregue las guascas, deje hervir por cinco minutos más y agregue el pollo desmechado.

Sirva caliente y agregue crema de leche y alcaparras al gusto.

Acompañe con arroz seco y aguacate.



Bogotá, Colombia

Precedidos por una embajada de papas, frijoles, maíz y chiles, bases de la alimentación indígena, llegamos a Colombia para disfrutar del ajiaco. Con la llegada de los españoles, aparte de utilizar papas y maíz, se introdujeron la crema de leche y el pollo. El término ajiaco se repite en casi todos los países de Hispanoamérica, plato poderoso en el que entran además carne, tubérculos y ají picante.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE COLOMBIA

Sandra Raquira y Patricia Jurado

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Cabrito al horno

4 libras de costillas de cabra
picadas
1 cucharadita de cominos
1 cucharadita de pimienta
5 dientes de ajo picados
2 cucharadas de pan rallado
1 cerveza
Sal al gusto

Se adoban las costillas con los cominos, sal, cerveza y pimienta, se frota bien con el ajo y se deja reposar una hora.

Se pone en una olla a presión por 30 minutos, se sacan, se dejan reposar y se espolvorean con el pan rallado.

Se ponen sobre una lata engrasada y se llevan al horno precalentado a 350° por 30 minutos.

Se acompaña con pepitoria y yuca frita.



Cúcuta, Colombia

La carne de cabrito goza de un notable predicamento en muchas zonas de nuestra geografía culinaria, siendo preferida por su sabor más rústico y más natural a la de los corderos. Su crianza es absolutamente bravía, acompañando a sus madres en su continuo peregrinar por los roquedales en busca de las hierbas o las ramas bajas de los arbustos. Su carne es enjuta, entera y muy aromática, de forma que sus guisos o asados no precisan de ningún acompañamiento para obtener un sabor rotundo y auténtico.



PROACTIVA
ORIENTE S.A. ESP

El equipo de Administración de Proactiva Oriente, formado por Xiomara Landazabal Bayona, Nelson Vale Prieto, Nancy Rivera Botello, Paola Garcia Portala, Marcia Leal e hijo, Carlos Alí García Quintero, Yolima Osorio Caballero, Katherine Tarazona y Wilmer Soto Suárez.

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Cachama frita

Una cachama de 1.500 o 1.600 grs.
50 gramos de ajo molido
1 Kilo de plátano artón
1 Libra de yuca
1 aguacate grande
1 Litro y medio de aceite, cero colesterol
1 cucharadita dulcera de pimienta
3 tomates medianos
2 cebollas cabezonas
1 pepino
1 matica de lechuga bien lavada
2 limones grandes
2 naranjas no muy maduras
Perejil y sal al gusto
Ingredientes para el ají
1 cebolla grande cabezona
½ libra de cebolla junca
250 ml. de vinagre rojo
Ají
Cilantro
Unas gotas de limón
Cilantro y sal al gusto

Adobar el pescado con el ajo, pimienta sal al gusto, se guarda herméticamente en la nevera durante un día.

Se pone a freír el pescado por un lapso de 30 minutos a una temperatura de 105° grados.

Se saca el pescado y se adorna con la ensalada de tomate, cebolla, lechuga, el limón, la naranja y el perejil.

Este plato se acompaña con plátano o patacón frito, yuca cocida, aguacate y un delicioso ají (para preparar el ají se pican finamente los ingredientes y se mezclan en el vinagre).

La bebida ideal para este plato es una buena cerveza bien fría.



Patacón de acompañamiento.



Cúcuta, Colombia

La cachama (en español) o el pacú (tambaqui en Brasil) es un pez originario de la cuenca del Amazonas y Orinoco. La cachama ha sido adaptada al cultivo en estanques, pues soporta con facilidad las condiciones de cautiverio y manejo en medios artificiales. Crece rápido y se desarrolla bien en cautiverio, sobrepasando a veces los veinte Kilos. Una hembra es capaz de producir un millón de huevos. Se alimenta a base de frutas que producen las plantas de ribera y de diversos invertebrados acuáticos. Esto facilita la obtención de alimento para cuando se la mantiene en cautiverio en las granjas.



PROACTIVA
ORIENTE S.A. ESP

Félix Cruz Contreras, Ciro Alfonso Niño Quintero y Gregorio Jaimes, los integrantes del equipo de Operaciones y Mantenimiento.

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Canelazo

- 1 jarra de agua hirviendo
- 1 unidad de jugo de limón y su cáscara
- 1 cucharada de clavos de olor (entero)
- 1 cucharada de canela en astillas
- 1 ½ onzas de ron (opcional)
- 1 ½ onzas de brandy (opcional)
- 1 ½ onzas de ginebra (opcional)

Poner todos los ingredientes en la jarra de agua caliente hasta obtener la infusión y servir en un pocillo.



Bogotá, Colombia

El canelazo es una bebida caliente hecha con agua de panela, canela y aguardiente. Se toma en jarritos de barro o copas gruesas de vidrio escarchadas en el borde con azúcar. En ciertas tertulias se sirve para dar la bienvenida a los asistentes. Además ha dado título a un ya caso género literario, el canelazo-teatro, donde antes de las obras se sirve esta fabulosa bebida.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE COLOMBIA

Sandra Raquira y Patricia Jurado

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Cazuela Boyacense

Huevos campesinos
Leche
Almojábana
Queso campesino/ doble
crema
Cebolla larga (Trazos)
Cilantro
Sal al gusto

En un recipiente colocar una taza de agua, dejar hervir y agregar la cebolla larga y la sal.

Agregar la leche sin dejar hervir, adicionar el huevo crudo hasta que tome consistencia, servir en una cazuela con almojábana cortada, una tajada de queso, colocar el huevo y el caldo bien caliente.

Decorar con cilantro finamente picado.



Tunja, Colombia

Sin lugar a dudas uno de los secretos de este delicioso plato son las almojábanas, que son una especie de pan de maíz y queso de origen Boyacense, ampliamente consumida en la ciudad de Tunja. En lo que tiene que ver con los tradicionales amasijos, la Almojábana una palabra de origen árabe y se escribe "almochabbana", su receta se dice, pudo haber sido traída por los españoles durante la colonización. El secreto de esta llegó a los aborígenes y de ellos a varias generaciones, hasta que conquistó a la cocina paisana y se convirtió en uno de los productos típicos de la gastronomía boyacense. Se consiguen en cualquier panadería tradicional.



Esperanza Castro, Alejandro Peña, Patricia Ramírez y Sandra Cruz



Cocido Boyacense

Costilla de res
Costilla de cerdo
Mazorca tierna en trazos
Nabos
Cubios
Rubas
Habas tiernas
Papa año chalequeada
Arveja en vaina

Para el guiso

Cebolla larga
Tomate
Color
Leche
Mantequilla

Cocinar todos los ingredientes durante 1 ½ horas, preparar el guiso sofrriendo todos lo ingredientes, agregar sal al gusto y color.

Disponer todo el cocido en una bandeja grande de barro y “chorrear “ la salsa criolla.



Tunja, Colombia

Algo especial es descubrir el embrujo de un ‘cocido boyacense’ que le sube la bilirrubina al más “pintao”. Además de la papa, el pueblo boyacense incluye en su dieta diaria otra serie de tubérculos, que son casi desconocidos en el resto del país. Nombres como Hibias, cubios y chuguas - de clara raigambre indígena- suenan a “chino” en Cartagena, Cali y Medellín.



Juan Carlos Motta, Julio Cesar Castro, Sorange Alvarado y Jorge Romero



Mazamorra Chiquita

Habas
Papa año
Papa criolla
Frijol verde
Arveja verde
Costilla de res
Marca licuada con ajo y
cilantro
Sal al gusto
Tallos

Cocinar la costilla durante 15 minutos, agregar el frijol, las habas, la arveja y los tallos, y cocinar durante dos horas.

Licuar la mazorca, el ajo y el cilantro.

Agregar a la preparación anterior, rectificar la sazón y servir.



Tunja, Colombia

La mazamorra chiquita es la más famosa sopa de todo el país que hace honor a la comida boyacense. Junto al cuchuco, algunos sancochos, el mute de queso y la crema de maní pastusa, son las sopas más tradicionales del país. Además es uno de los platos típicos de Colombia más rico en proteínas, hierro y minerales.



Natalia Peña, y Juan Carlos Chavarrio Callejas.



Pepitoria de chivo

1 1/2 libras (750 gr.) de
asaduras de chivo (hígado,
riñones, corazón, etc.).
1 libra (500 gr.) de
macarroncitos
2 tomates maduros pelados
y picados
2 cebollas cabezonas,
peladas y picadas
2 tallos de cebolla junca,
picados
½ cucharada de mejorana
¼ cucharada de orégano
Sal y pimienta al gusto

Las asaduras se cocinan en agua durante 1 hora (deben quedar tiernas).

Se sacan. Se pican firmemente junto con las asaduras.

Se bota el caldo.

Se cocinan los macarroncitos por 12 minutos, se mezclan con la carne, las asaduras, los tomates, las cebollas, los ajos, las yerbas y aliños.



Cúcuta, Colombia

Plato cuyo ingrediente principal es la sangre de chivo, que entinta un arroz previamente sazonado. El plato parece una "criollización" de la morcilla, pues lleva los elementos de la clásica, aun cuando no las medidas, ni la tripa. El nombre pepitoria tiene un claro origen español, pero el significado cambia. El plato regional, el hispánico, es un guisado de ave, no tiene arroz y es rico en salsa. La pepitoria nororiental es seca. En resumen, un plato nativo, un nombre académico. La técnica de preparación es semejante, un friche de cordero es un plato para dignatarios. El término friche no aparece en los diccionarios. Es un localismo, como debe ser el mismo plato, guiso de entrañas y carnes en una salsa que liga la sangre del animal.



PROACTIVA
ORIENTE S.A. ESP

El equipo de Administración de Proactiva Oriente, formado por Xiomara Landazabal Bayona, Nelson Vale Prieto, Nancy Rivera Botello, Paola Garcia Portala, Marcia Leal e hijo, Carlos Alí García Quintero, Yolima Osorio Caballero, Katherine Tarazona y Wilmer Soto Suárez.

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Pollo a la monteriana

2 pechugas grandes de pollo
2 cocos grandes rallados (7 tazas de zumo de coco)
2 cebollas rojas
1 cebolla blanca cortada en julianas
1 tomate mediano
½ libra de habichuelas largas
2 zanahorias grandes cortadas en julianas previamente cocidas
1 lata de arvejas
6 ajíes dulces
1 cubo de caldo de gallina
½ libra de margarina
2 pimentones, rojo y verde cortado en juliana
Ajo, vinagre y sal al gusto

El pollo se adoba con la cebolla roja, el tomate, el ají dulce, el ajo, el vinagre y la sal. Se pone a sudar; luego se le agregan 6 tazas de zumo de coco con el caldo de gallina dejándolo hervir por unos minutos hasta que el pollo esté cocido.

Una vez cocido se retira el pollo del guiso y se agrega al mismo las verduras cortadas en julianas salteadas en margarina, las arvejas y una taza de zumo de coco, dejando hervir esta preparación hasta que espese, y se adiciona el pollo cortado en trozos.

Si lo prefiere mas espeso se puede adicionar 1 o 2 papas ralladas antes de agregar el pollo.

Acompañar con: Ensalada Campestre, arroz blanco y patacón.



Degustación del jurado



Montería, Colombia

Con afamados manjares locales y una amplia variedad, la culinaria costeña tiene un rasero común: sus ingredientes, con alguna que otra variante y su fuerte sazón. El arroz es el ingrediente fundamental de la comida costeña, en muchas de sus variedades: blanco, con marisco, pescado o tortuga, con coco, de ahuyama, de frijoles, queso, gallina, fideos También abundan las verduras como el tomate en rama, cebollín, ají dulce, berenjena, col, rábano...y por supuesto el espléndido aguacate mantequilla de la costa. El pollo a la monteriana es originario de los ancestros de Montería y recoge gran parte de estos ingredientes mencionados y una cultura que se caracteriza por su buena sazón.



PROACTIVA
AGUAS DE MONTERIA S.A. E.S.P.

Guillermo Ruiz, Luz Mary Sevilla, Gloria Gómez, Lina Gil, Sandra Gonzalez y Samira Durango, los integrantes del equipo de Administrativa 1.

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Rampuchada zuliana

16 rampuches
1 libra de cebolla junca
1 Libra de Tomate
1 cabeza de ajo pequeña
Una zanahoria
Una taza de leche
7-8 tazas de agua
Sal (al gusto)
Cimarrón (al gusto)
Cilantro (al gusto)

Se pica la cebolla el tomate, se machacan los ajos y se raya la zanahoria; todo esto se agrega al pescado con un poco de sal, para dejar en adobo por una media hora aproximadamente. Luego se coloca a hervir el agua con un poco de cebolla y cuando ya esté hirviendo se le agrega el pescado con sus adobos. Se deja cocinar por unos 25 minutos.

Durante este intervalo de tiempo prepara aparte una salsa con el restante de la cebolla y tomate.

Se saca por separado el caldo y se le agrega la salsa al pescado para dejarlo unos 5-10 minutos más cocinando. Se puede acompañar con arroz, yuca, plátano cocido o petacones y si lo desean también con una deliciosa ensalada.

Como bebida se puede acompañar con limonada, cerveza o vino blanco.



Cúcuta, Colombia

El rampuche forma parte de la cultura colombiana y muy especialmente de la ciudad de Cúcuta y la región de Norte de Santander desde tiempos inmemoriales. De hecho, era la dieta más importante de la Colombia Amerindia hace más de 500 años. Los indígenas se autodenominan bari, que en su lengua significa "gente". La pesca del rampuche es una actividad masculina para los bari; la pesca menor es una tarea femenina. Las mujeres solo utilizan sus manos; se zambullen y buscan peces, cangrejos y caracoles; ocasionalmente se aprovisionan de barbasco. La pesca es una actividad de día entero; al atardecer, las mujeres recogen el pescado, lo cargan y llevan también los instrumentos de pesca masculina, se dirigen al bohío rápidamente con los niños, mientras los hombres esperan, para luego emprender una rápida carrera hasta la casa. El ganador adquiere prestigio.



PROACTIVA
ORIENTE S.A. ESP

Patricia Jaime, Esperanza Achure, Janine Rincón Villamizar, Marly Galvis Rincón, Alva Rosa Soto y Zury Ospina Correa, las integrantes del equipo de Área Comercial.

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Sancocho de gallina

- 1 gallina grande despuesada
- 1 cebolla cabezona picada
- 1 taza de tomates maduros pelados y picados
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 dientes de ajo picado
- 10 tazas de caldo de pollo
- 2 mazorcas cortadas en trozos
- 2 plátanos hartones verdes cortados en trozos
- 2 plátanos hartones pintones cortados en trozos
- 2 yucas peladas y cortadas en trozos
- 8 papas sabaneras peladas
- Cilantro picado
- Color (opcional)
- Sal, pimienta y cominos, al gusto

Adobar la gallina 2 horas antes de comenzar la preparación con la mitad de la cebolla y del tomate. En una sartén a fuego medio, se derrite la mantequilla y se sofríe durante 5 minutos la cebolla y el tomate restante junto con el ajo. Se pone el caldo de pollo en una olla, se añade el hogao y se cocina. Se agrega la gallina, las mazorcas y los plátanos verdes.

Se tapa y se cocina hasta que la carne de gallina comience a ablandar (1 hora aproximadamente). Se retiran las mazorcas.

Se adicionan los plátanos pintones, las yucas, las papas y se condimenta al gusto. Se agrega más caldo si fuese necesario. Se tapa y se continúa cociendo hasta que todo esté blando. Se devuelven las mazorcas a la olla, se verifica la sazón y se sirve bien caliente, espolvoreando con el cilantro.

Se puede acompañar con ají.

Para 6 personas



Bogotá, Colombia

Sopa que se consume en todas las regiones del país. La cúspide de su "genealogía" la podríamos situar en la "Olla podrida" española, quizá su más remoto ancestro reconocido, que a bordo de galeones transmigró a tierras americanas con la colonización peninsular



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE COLOMBIA

Sandra Raquira y Patricia Jurado

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Sancocho de pescado

(Para 8 personas)

16 postas de pescado
(costillar)

1 cabeza de pescado
partida en dos.

6 libras de yuca.

4 libras de ñame.

4 cocos grandes.

6 plátanos amarillos sin
pelar.

1 libra de tomates.

1 libra de cebollas.+

1/2 libra de ajíes criollos.

1 macito de cebolla de hoja.

8 gramos de pimienta de
olor.

4 limones y sal y pimienta
picante.

Se lavan muy bien las cabezas y postas de pescado con agua de limón, frotándolo con sal y pimienta picante y el zumo de dos limones. Se fríen las postas y cabeza del pescado en abundante aceite y luego se secan con papel absorbente para removerle los excesos de grasa que puedan haber quedado de su fritura. Se rallan dos cocos y se extrae la primera leche, utilizando el procedimiento abajo explicado.

En un ollón se colocan el ñame y la yuca pelados y cortados en grandes trozos, los plátanos enteros sin pelar, apenas cortándoles las puntas; los ajíes criollos enteros y las cebollas y tomates cortados en pedazos, mientras que la cebolla de hoja o cebollín como se le conoce en muchas partes del Caribe se echa atada y finalmente las pimientas de olor y la sal al gusto. Se vierte sobre todo lo anterior la leche del Coco procurando que cubra todos los ingredientes y reservándose la primera para el final. Se coloca la olla al fuego con la cabeza del pescado, revolviendo periódicamente para evitar se corte el caldo.

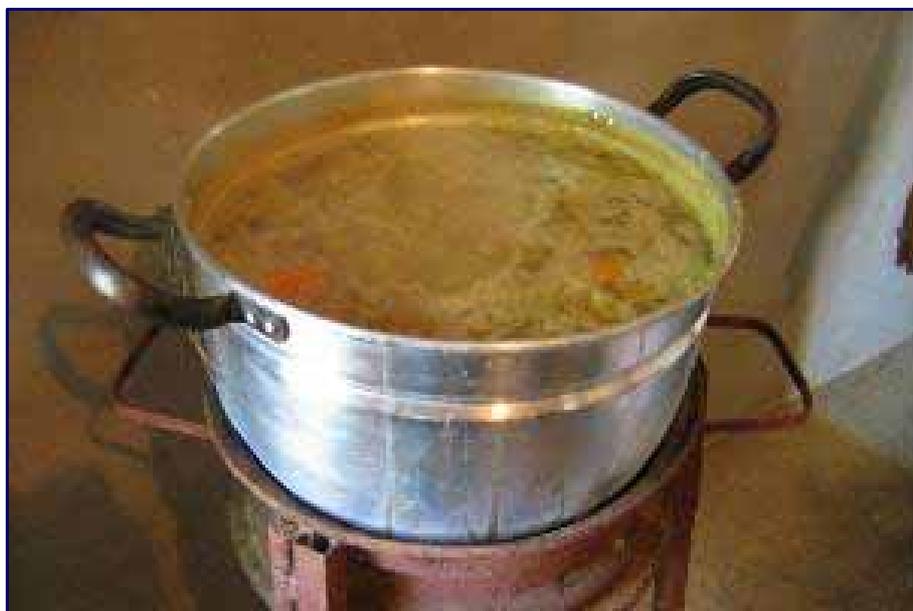
Cuando los plátanos están cocidos, se sacan junto a la cabeza del pescado y se le agregan las postas. Poco a poco se empieza a verter la primera leche de coco y un poco de zumo de limón, teniendo el cuidado de no ir a desbaratar las postas al revolver el cocido, hasta que coja su punto de sabor.

Al servir el caldo procure colarlo para evitar sorpresas de atragantamiento con las espinas del pescado y procure siempre acompañarlo con arroz con coco.



Montería, Colombia

En su configuración actual palpitan con burbujeante hervor, las trazas de las culinarias española, americana y africana que, en indisoluble tríada, han hecho de este plato uno de los más apetecidos en gran parte del mundo gastronómico del Caribe y alrededores. En ese tránsito se adaptó a las circunstancias logísticas locales que, primero ofrecieron los recursos de la dieta pre colombina, luego complementadas con el excitante aporte de la africana, mientras se aclimataban en el Nuevo Mundo los primigenios componentes de su hispana procedencia, que se unirían, en indisoluble matrimonio, a los productos que aportaron negros e indígenas.



PROACTIVA
AGUAS DE MONTERIA S.A. E.S.P.

Ma Antonia Caro, Ana Cecilia Petro, Ligia Lugo, Norledys Arteaga, Ana Gregoria Pérez y Yolis Cuitiva, los integrantes del equipo de Comercial.

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Sancocho trifásico

(Para 10 personas)

- 1 libra de carne salada
- 1 libra de cerdo salado
- 1 gallina despresada
- 2 libras de yuca (trozos)
- 2 libras de ñame (trozos)
- 1 plátano verde (trozos)
- 4 mazorcas tiernas
- 1 libra de cebolla roja
- 1 macito de cebollín
- 1 libra de tomates
- 2 zanahorias grandes
- 8 ajíes dulces
- 4 dientes de ajo (machacados)
- 8 granos de pimienta de olor
- 7 litros de agua
- Pimienta y aceite al gusto
- El jugo de 2 limones

Se pican todas las verduras.

Ya despresada la gallina y lavada con limón se coloca en una olla, se le agrega todas las verduras, los condimentos, un poco de sal y aceite. Se coloca a fuego lento hasta que absorba todo el jugo de las verduras y los condimentos.

Luego se agrega el agua y se deja hervir por media hora. Al cabo de ese tiempo se agrega la carne salada, el cerdo salado y las rodajas de maíz. Se deja hervir aproximadamente por 45 minutos. Se agrega el plátano, el ñame y la yuca. Se deja cocinar aproximadamente media hora hasta que el sancocho esté espeso.

Posteriormente se agrega el jugo de los limones, las pimientas de olor, la sal y los ajíes enteros. Esto para darle el toque final al sancocho.

Este sancocho generalmente es acompañado con arroz con coco y aguacate.



Montería, Colombia

Para Joaquín Franco Escobar, gastrónomo colombiano, "la máxima bondad del sancocho está en la universalidad y facilidad de su preparación", pues según sus palabras, "solo hay que poner a hervir la olla e ir echando todo cuanto comestible a mano esté, hasta formar ese exquisito cocido, muy identificado con la cotidianidad Caribe, al igual que su antecesora la "Olla podrida". Pero, como en la encrucijada de qué fue primero, si la gallina o el huevo, sobre la naturaleza de la "Olla podrida", según Franco Escobar, "no se ha determinado aún si antecedió o precedió a otros cocinados de origen español como los cocidos gallego, granadino, maragato, madrileño, de pobre o al pobre hombre, que están en la primera línea de ascendencia de nuestro Inmarcesible Sancocho". Sin embargo, para este degustador natural de platos típicos del caribe, "el nombre de 'Olla podrida' no es más que una degeneración de la original denominación de este delicioso plato, que ha llegado hasta nosotros como Sancocho y, como bien lo decía el señor Martínez Montaña, cocinero mayor de ese grandioso y místico rey que fue Felipe II, su grafía original era 'olla podrida' que significa poderosa, por la suculenta composición que entrañaba, con carnes, jamones, aves, tocinos, embutidos y legumbres".



PROACTIVA
AGUAS DE MONTERIA S.A. E.S.P.

M^a del Carmen López, M^a Ofelia Caballero, Liliana Morelo, María Villadiego y Diana Torres, que junto a Carlos Arturo Barrios, Juan José Pérez y Liliana Corcho, conforman el grupo de Administrativa 2.

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Sobrebarriga

- 4 libras de sobrebarriga
cortada en trozos
- 2 tallos de cebolla larga
picada
- 2 cebollas cabezonas
peladas y picadas
- 4 dientes de ajo
machacados
- 1 cerveza amarga
- 1 ramo de yerbas (orégano,
laurel, tomillo, cilantro,
mejorana, etc.)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de miga de pan

Se pone la sobrebarriga a cocinar en suficiente agua por 3 horas en una olla normal (1 hora en olla a presión), con la cebolla, el ajo, las hierbas y los aliños.

Se saca, se escurre y se pone sobre una lata engrasada, se le rocía miga de pan y se baña con la cerveza amarga, se lleva al horno precalentado a 350° por 20 minutos, rociándole de vez en cuando cerveza por encima.

Se sirve acompañada con papas chorreadas y arroz seco.



Bogotá, Colombia

La sobrebarriga es una sabrosa carne de tipo fibroso típica de la ciudad de Cali. Por lo general, en Colombia, al igual que en Venezuela, la carne bovina tiene cortes que no son muy blandos y por eso han desarrollado técnicas para ablandarla en recetas donde la pican en pequeños dados, ya sea para asarla, cocinarla guisada o hervirla en sancochos.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE COLOMBIA

Sandra Raquira y Patricia Jurado

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Cocido Montañés

Para 6 personas:

400 gr. de alubias blancas
300 gr. de costilla adobada
100 gr. de panceta
100 gr. de tocino
100 gr. de chorizo
100 gr. de morcilla
1 Kg. de berza
100 gr. de oreja de cerdo
1 cebolla
1 diente de ajo
Pimentón dulce
Aceite de oliva para rehogar
Sal

Dejar las alubias a remojo la noche anterior. Poner a calentar agua en un puchero, cuando hierva echar en él las alubias y cocer a fuego lento, junto al tocino. A medida que vayan cociendo, agregar agua cuando sea necesario y dejar que el caldo espese. Añadir la costilla y la oreja de cerdo a mitad de la cocción. Cocer la berza aparte y agregarle la panceta, la morcilla y el chorizo. Preparar el sofrito con el aceite, la cebolla picada, el ajo y pimentón dulce, y rectificar de sal si fuera necesario.

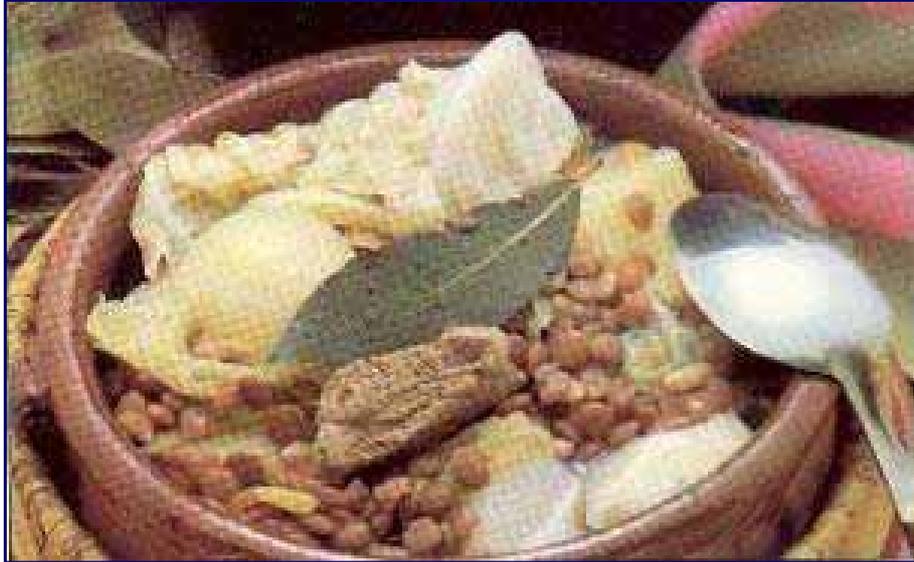
Presentación

Echar el sofrito sobre la berza. Servir las alubias muy calientes con la berza, el chorizo y las morcillas.



Madrid, España

El cocido montañés es el plato gastronómico típico de Cantabria (España) que, a diferencia de otros tipos de cocidos típicos del país, como el madrileño, el extremeño, el vasco o el gallego, no lleva garbanzos como elemento principal del plato. Es un guiso de interior cuyos componentes esenciales son la alubia blanca y la berza a las que se añade carne de cerdo (chorizo, costilla, morcilla y tocino) procedente de la matanza del cerdo. Es un plato fuerte al tener un gran aporte calórico, por lo que sacia bastante el apetito y a veces se come como plato único, degustándose la parte vegetal de primero y la carne como segundo. Este hecho no es banal dado que el cocido montañés suele ser mucho plato si se desea probar algo más que el postre. Se cree que surgió en el siglo XVII y se preparaba para combatir los rigores del clima invernal húmedo y frío de la montaña. Actualmente dentro de la región tiene fama y destaca en su preparación el valle de Cabuérniga, siendo la zona del cocido montañés por excelencia.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE

María Gasparik

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Fideuá

Aceite
Pimentón una cucharadita
pequeña
Azafrán (1 sobre)
Sal
Tomate natural rallado 2
(tirar la piel)
Fideos (cuanto más gruesos
mejor)
Mejillones 1 kg.
Rape (a gusto del
consumidor)
Sepia 2 ó 3 und.
Gambas 2 und. por persona
Cigalas 2 und. por persona

Limpiar la sepia y el rape y quitarles los (bigotes) a las gambas y cigalas. Hervir los mejillones, rape y sepias en aproximadamente 1 litro y 1/2 de agua (15 ó 20 minutos). Una vez hervido colar el caldo en un recipiente, guardarlo para caldo, y trocear rape y la sepia.

En una paella (o paellera) poner aceite (que llene solo el centro de la paella), poner sal y sofreír las gambas, cigalas y sepia, añadir el tomate y darle unas vueltas, poner pimentón y darle unas vueltas (ojo que no se queme).

El caldo que hemos separado añadirlo a la paella, poner rape, gambas, cigalas y azafrán, y dejar hervir aproximadamente 1/2 hora, probar de sal y añadir los fideos y poner el fuego al máximo durante unos 15 o 20 minutos.

Consejo

Cuando se ponga el aceite, esparcirlo por toda la paella, cogiéndolo de las dos asas y dejarlo nuevamente posar para que vaya al centro de la paella. Si hay algún otro pescado que guste se puede añadir. El fuego medio es para sofreír y una vez puesto todo al máximo.



Madrid, España

Cuenta la historia que unos marineros valencianos se quedaron sin arroz para hacer el más típico de los platos españoles, la Paella. Sin embargo, y como sí tenían fideos, utilizaron estos últimos para hacer uno de los que actualmente es considerado mejores platos de la comida mediterránea. El recipiente de la paella se utiliza también para confeccionar la "Fideuá", plato que se considera originario de Gandía, en la provincia de Valencia, considerada por muchos la mejor playa de España y probablemente del mundo. Anualmente se celebra en la Playa de Gandía durante el mes de Mayo el Concurso Internacional de Fideuá de Gandía y Gastronomía.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE

Antonio García, Javier del Portillo, Álvaro Álvarez, Carlos Bartolomé y Antonio Marco, autores de la famosa Fideuá.

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Quiche Lorraine

½ Litro de nata líquida.
4 huevos
Lonchas de jamón de york.
Lonchas de queso graso.

Se amasa y se extiende en un molde circular, extendiendo la masa para que quede de unos 4 mm de espesor y con los bordes de la masa vueltos hacia arriba, unos 2 cm. de forma que forme una cavidad.

Se batan los huevos, y la mantequilla. Se añade un poco de sal y la nata. Se colocan las lonchas sobre la masa y luego se vierte el batido sobre la pasta. Se pone en el horno durante media hora (Temperatura mediana 190º)

Existe dos variantes alternativas al relleno de jamón y cebolla, una sólo de cebolla (incluyendo sal y orégano), y otra de espinacas, (incluyendo queso y beicon).



Madrid, España

“Hemos elegido este plato, de origen del noroeste de Francia (Lorraine), porque es uno de los más internacionales y de los más sencillos de hacer, quizás por eso se exportó tanto. De hecho fue el primer intercambio franco español (Florence-Marta) que cocinó Marta en Madrid, con éxito, y que probó Cristina, con su café y con interés!!! Por otra parte los ingredientes son básicos, al alcance de todos. Mantequilla, huevos, nata, harina de trigo, bacón...y sobre todo es un plato que tiene capacidad de adaptación: sobre una base de relleno de la tarta tipo flan, se le puede echar queso azul, si uno es más del sur de Francia, champiñones, espinacas para los vegetarianos, latas de salmón o atún para los que anima más el pescado... En fin, que es un plato que se amolda a la personalidad y la creatividad de cada uno. Siendo el equipo de recursos humanos de la sede, nos pareció reflejar mucho nuestra perspectiva de un marco común, con infinidad de variantes en respeto de cada uno!!!



PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E

Florence Sarret, Cristina Ballesteros y Marta Sigüero, integrantes de "Amistad franco-española".

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E



Chiles en nogada

Para los chiles:

- 12 chiles poblanos
- 4 huevos, 1 taza de aceite
- 1 cucharada de harina

Para el picadillo:

- 500 grs. de carne de puerco (picada)
- 1 cebolla
- 1 taza de puré de jitomate
- 3 cucharadas de aceite
- 60 grs. de pasas
- 60 grs. de almendras
- 30 grs. de piñones
- 2 acitrones (biznaga)
- 2 duraznos, 2 peras
- 2 manzanas
- 1 plátano macho maduro
- Sal y pimienta al gusto

Para la nogada:

- 100 grs. de nueces de castilla frescas
- 100 grs. de queso de cabra
- 1 copita de oporto (jerez)
- Medio litro de leche

Adorno: 1 granada y 1

- cucharada de perejil chino

Se tuestan los chiles, se envuelven en una bolsa de plástico. Pasada media hora, se desvenan, se les quita la piel y se les lava en agua corriente. El chile poblano fácilmente se podrá rellenar. Para preparar el relleno: se frien en aceite un ajo y la cebolla bien picaditos, se agrega la carne de puerco (o de res). Cuando ya está bien frita se agrega el puré de jitomate, las pasas, las almendras peladas y picadas, el acitrón y las frutas bien picadas en este orden: durazno, manzana, pera y, una vez cocidos se agrega el plátano macho. Se sazona por último con sal y pimienta. Una vez que espese se retira del fuego y se tapa para que repose con su vapor. Una vez frío se rellenan los chiles. Para "capear" los chiles se baten las claras a punto de nieve y luego se mezclan bien con las yemas. Se pasan los chiles rellenos por harina y en seguida por los huevos batidos. Se introducen en la sartén con aceite bien caliente, se voltean por todos lados y se pasan a charolas con papel secante para que escurran. Para preparar la nogada se pelan un día antes las nueces de castilla y se dejan remojando en agua a que las cubra, se tapan y se dejan en la parte baja del refrigerador. Al otro día se escurren y se les agrega la leche que remojan. Se muelen las nueces con un poquito de leche, el queso de cabra y la copita de oporto. Cuando los chiles ya están fritos, la nogada hecha y desgranada la granada se colocan en el plato, se bañan los chiles con la nogada y se adorna con unos granos de granada y se le pone un poco de perejil. (el verde, blanco y rojo de nuestra bandera).



México

La historia de este tradicional platillo data del año 1821, cuando Agustín de Iturbide, principal firmante del acta de Independencia y del Tratado de Córdoba, visitó Puebla. Cuando decidió que iba a celebrar en esa tierra su santo, sus partidarios le prepararon un espléndido banquete. Fueron las madres agustinas del Convento de Santa Mónica las encargadas de elaborar un platillo que hiciera alegoría a la bandera del Ejército Trigarante. Hicieron una cuidadosa selección de platillos poblanos, influida por la euforia del espíritu y fervor patriótico reinante en esos días. Especialmente para la preparación de los chiles en nogada, ellas utilizaron ingredientes de temporada. Los chiles fueron rellenos con carne molida y frutas, los bañaron con la salsa de nuez y decorados con la granada.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE MÉXICO

Esperanza Brito, miembro, junto a
Adriana Mariche y Alfonso Tovar,
del equipo "Los vecinitos".

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Chiles rellenos de escamoles, plátano y champiñones

Para los chiles:

3 chiles poblanos
30 grs. mantequilla

Para el relleno:

20 grs. mantequilla
250 grs. escamoles

1 cebolla fileteada

2 dientes de ajo finamente
picados

150 grs. champiñones
limpios y rebanados

180 grs. plátano macho en
cubos medianos

1 manojo de cilantro
finamente picado

Sal y pimienta blanca al
gusto

Para la salsa

100 grs. de nuez

1 lata de media crema

1 taza de leche

Sal y pimienta al gusto

Adorno: 60 grs. nuez,

Cilantro

Asar y pelar los chiles, quitarles las semillas y hacer un corte a lo largo de cada uno lo suficientemente grande para que quepa el relleno y reservarlos. En un poco de mantequilla agregar el ajo finamente picado junto con la cebolla hasta que este cambie de color, incorporar los champiñones fileteados y dejar que se cocinen con el vapor. Una vez sazonado agregar el plátano macho.

En un sartén aparte precalentar mantequilla y agregar ajo y cebolla. Una vez que cambien de color, incorporar el cilantro y los escamoles. Sazonarlos hasta que cambien su color y textura.

Una vez que están sazonados se agrega el plátano macho y los champiñones que previamente cocinamos. Se rellenan los chiles con esta mezcla. Se licuan las nueces, la crema, un chorrito de leche y se salpimienta al gusto.

Para servir, se bañan los chiles con la salsa de nuez y se espolvorea con trozos pequeños de nuez y cilantro.



México

Se entiende por Entomofagia el arte de saber comer insectos. México es uno de los principales países con tradición en el consumo de insectos, la cual es una práctica que se remonta a la época prehispánica. Esto se documenta en el Códice Florentino, escrito por Fray Bernardino de Sahagún, en donde se describen 96 especies de insectos comestibles, las cuales se consumen hasta el día de hoy. Nuestro equipo tomó la decisión de preparar este platillo como una pequeña muestra para recordar nuestras más prevalecidas tradiciones, como es comer un delicioso Chile relleno acompañado con el caviar mexicano (escamoles). El libro de recetas Proactiva nos ofrecería el placer de dejar plasmado algo que consideramos un platillo con parte de nuestras raíces, además pensamos también, que es difícil encontrar lugares que ofrezcan insectos como parte del menú, cuando se necesita que este se hallé al alcance de todos. Y sería interesante reflexionar al respecto, ya que al ser una fuente de nutrimentos tan importante y sustanciosa, podría convertirse en una excelente opción nutricional no sólo para México.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE MÉXICO

Lorena Lara, en la foto es, junto a Belisana Delgado, Celia Echeverría y Alejandra Reyes, miembro del equipo Alcebelo .

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Fajitas yucatecas

1 piña mediana
250 grs. carne de res
1 pechuga de pollo
150 grs. de camarón
1 chile pimiento
2 tomates
1 cebolla
Sal al gusto
1 cucharadita sopera de
aceite

Se pica la carne y el pollo, se ponen en el sartén previamente caliente con el aceite, se agrega el camarón y unos cuadritos de piña.

Se deja sazonar unos minutos, se agrega la cebolla y el pimiento, se revuelve, y enseguida se agrega el tomate y la sal, y en 5 minutos se retira del fuego.



México

Es un platillo que causó remembranza en una de las hijas de la trabajadora, al emigrar a Estados Unidos, empieza a laborar en un restaurante, de entre los platillos que le enseñan a preparar se encuentra este, empieza a recordar su país, lo que le daba cierta fuerza para seguir, hasta que volvió a pisar suelo mexicano y se reencontró con sus seres queridos.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE MÉXICO

Eufemia Ramírez Suárez

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Mole Oaxaqueño

Chile guajillo
Ajo
Canela
Ajonjolí
Clavo
Pimienta
Comino
Anís
Tortilla
Pasas
Chocolate
Plátano macho
Cebolla
Jitomate

El chile guajillo se lava, se desvena y se tuesta junto con todos los condimentos, una vez tostados se muelen todo junto en seco. Las pasas, el plátano macho se fríen junto con el jitomate previamente hervido, y se le agrega lo molido anteriormente.

En una cazuela se pone calentar cebolla en aceite, y una vez bien caliente el aceite se le agrega la pasta, que durante aproximadamente 2 horas se estará removiendo para que no se pegue a la cazuela y entonces se le agrega caldo de pollo y se deja hervir un rato.

Se sirve acompañado de arroz rojo y frijoles.



México

La cocina oaxaqueña es una de las más ricas en México y del mundo. Oaxaca posee una de las gastronomías más variadas donde el ingrediente prehispánico es fundamental. Quien visite Oaxaca está obligado a degustar uno de los platillos más tradicionales que es el Mole Oaxaqueño, en sus 7 variedades dependiendo del tipo de chile que se utilice, y comienza desde el mole más sencillo hasta el más elaborado; hay mole negro, amarillo, coloradito, almendrado, chichilo, verde y mole colorado.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE MÉXICO

Rafael González, miembro, junto a
Juan Carlos Mejía y Rodrigo
Amezcu, de "Los Rudos"

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Pescado relleno de marisco

- 1 pz. guachinango
- Sal y pimienta al gusto
- 1 tz. vino blanco
- 1 pz atado de hierbas de olor
- 90gs. de mantequilla
- 1 pz cebolla mediana finamente picada
- 2 ajos machacados y picados
- 1pz ramillete de perejil fresco la mitad picado finamente
- ¼ Kg camarones pacotilla
- ½ kg pulpo cocido picado en trozos pequeños
- 2 frascos de ostiones sin su jugo y blanqueados
- 2 pimientos morrones de lata picados
- 1 tz de aceitunas verdes picadas
- ½ tz de miga de pan
- 5 limones rebanados para adornar
- 2 limones en jugo
- Aceite de oliva al gusto

Salpimiente el pescado y marine con un poco de vino, el jugo de limón, y hierbas de olor durante 2 horas.

En una cacerola ponga el aceite y sazone la cebolla, ajo, perejil, aceitunas, pimientos, los mariscos y la miga de pan, salpimiente y reserve.

En una charola de horno ponga el pescado y rellene con el guiso de los mariscos.

Ponga por encima la mantequilla en trozos y el vino, así como el líquido en que se marinó el pescado.

Tape con papel aluminio y meta al horno durante 35 minutos.

Se sirve en un platón con un ramillete de perejil chino en donde estaba la cabeza y rodajas de limón a lo largo del pescado y perejil o cebollina picada encima.



México

México, país con 11,122 Km. de litorales, ha desarrollado en sus zonas costeras el gusto por el consumo de pescados y mariscos, generando una gran variedad de formas de preparar estos alimentos tales como el pescado zarandeado (cocinado a las brasas) propio de las regiones de Colima, Mazatlán, etc., el pescado a la talla (condimentado con chiles secos) popular en las costas de Guerrero y algunos otros más elaborados como el guachinango relleno de mariscos, popular en las costas del golfo de México y que aquí les presentamos.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE MÉXICO

Yolanda Gutiérrez, miembro, junto a Jorge Mota, Miguel Ángel Coronado y Elsa Sánchez, de "Los Guachinangos"

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Pollo agridulce

1 pollo en piezas
1 cebolla
1 diente de ajo
½ litro de aceite de oliva
Algunas hebras de azafrán
Jengibre al gusto
½ vaso de miel
1 cdita de canela en polvo
1 kg de higos frescos o secos (según la temporada)
½ vaso de nata
Sal al gusto

Calentar el aceite de oliva en una cazuela grande de fondo grueso. Incorporar el pollo y dorarlo por todos los lados.

Pelar y picar finamente la cebolla y el diente de ajo. Agregarlos a la cazuela y remojar durante unos minutos, hasta que se ablanden.

Añadir el agua, el jengibre, las hebras de azafrán y una pizca de sal.

Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento durante 50 minutos. Incorporar la miel y la canela, remover y continuar la cocción durante 10 minutos más con la cazuela tapada.

Añadir los higos y cocer con la cazuela destapada durante 15 minutos aproximadamente, hasta que los higos estén tiernos pero enteros. En el último momento, añadir la nata y remover. Disponer las piezas de pollo junto con los higos en una fuente, cubrir con la salsa y servir inmediatamente.

Se sirve acompañado con puré de papa con cilantro, espagueti con cilantro, ó arroz con salsa maggi y rebanadas pequeñas de zanahoria y chícharos.



Mérida, México

Este platillo proviene de la cocina francesa y fue nombrado como pollo agridulce por las mezclas de los ingredientes los cuales le dan un sabor especial combinado con la miel y el jengibre.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE MÉXICO

José Diego Zapata Argáez,
Genaro Caamal San Román,
Óscar Ignacio Hernández
Dorantes, los integrantes de “Los
Venados de Mérida”

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Trucha rellena

2 truchas limpias
1 cebolla picada
1/2 pimentón picado
125 gr. champiñones en rodajas
125 gr. carne de jaiba
125 gr. camarones
1/4 taza almendras
125 gr. de pulpo
1/2 vaso vino blanco chico
1/2 cucharada maicena disuelta en un poco de agua
1/2 limón su jugo
1/2 cucharadita curry
Mantequilla
Pimienta al gusto
Sal al gusto
Jitomate picado al gusto
Aceitunas al gusto
1 taza de crema

Freír en mantequilla la cebolla, pimentón, curry, sal y pimienta. Agregar los camarones, luego la mitad del vino, jugo de limón y sal. Cocinar 3 minutos y enfriar. Mezclar con pimienta la mitad de la carne de jaiba.

Rellenar las truchas con la mezcla anterior. Poner en una fuente con el resto del vino y un poco de jugo de limón.

Hornear 20 minutos tapado con papel aluminio.

Licuar el resto de la carne de jaiba con el caldo que desprendió la fuente.

En una olla poner lo de la licuadora junto a la crema, sal y pimienta.

Cocinar y luego agregar la maicena disuelta, espesar. Servir sobre las truchas o bajo ellas.



México

En la gastronomía veracruzana existe una gran variedad para la preparación de peces y mariscos, y el ingenio ha llevado a crear una mezclas con finalidad de buscar y agrandar el paladar mas exquisito, razón por la que la trucha rellena de mariscos es un platillo que cubre las expectativas más exigentes. Su creador se desconoce, pero el legado persiste a la fecha con la finalidad de incrementar el gusto de toda persona.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE MÉXICO

Algunos de los miembros del equipo integrado por Ramón I. Plata Soto, Carlos Ceballos Ramírez, Yhamín Barrera Martel, Mariana Ventura Gordillo, Francisca Ediviges Hernández

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Hallaca Navideña

Ingredientes para el guiso

- ½ kg. pernil de cochino
- 1 kg. carne de res troceada
- 1 kg. gallina hervida 1 kg. cebollas cortada
- ¼ kg. ajo porro cortado
- ¼ kg. cebollín cortado ¾ taza de ajo triturado
- ½ taza de alcaparras
- 1 kg. pimentón rojo cortado
- 1 kg. tomate triturado
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de ají dulce picado
- ¼ kg. de papelón rayado
- Sal al gusto

Ingredientes para la masa

- 1 ½ kg. harina de maíz
- 2 tazas de caldo de gallina
- 2 tazas de agua
- Sal al gusto
- Aceite con onoto

Ingredientes para el adorno

- 1 kg. de pimentón cortado
- ½ kg. de cebolla cortada en 200 grs. de aceitunas
- ¼ kg. de pasas

Preparación del guiso: Verifique que las carnes estén cortadas en dados pequeños, cocine cada carne por separado en agua hirviendo, sin ablandar completamente, reserve los caldos. En un caldero grande saltee la cebolla y el ajo en aceite bien caliente, hasta transparentar, agregue el ajoporro y el cebollín y deje cocinar por unos 5 minutos. Agregue el pimentón y ají dulce, deje cocinar unos minutos más y agregue las carnes. Agregue el caldo de las carnes y todos los demás ingredientes. Agregue sal al gusto. Agregue al guiso ralladura de papelón y revuelva con una paleta de madera, apórtelo un poco de color con aceite con onoto. Deje cocinar por unos 40 minutos, hasta quedar con consistencia espesa. Preparación de la masa: Verter la harina de maíz en un envase grande para poder amasarla, se agrega aceite hervido con onoto y sal al gusto. Seguidamente se une todo bien, se le agrega el agua y el caldo de gallina y se amasa hasta obtener una masa suave. La confección y cocción de la Hallaca: Tome una hoja grande y la engrasa con un poco de aceite, coloque en el centro de la hoja una bola de masa y adelgácela con los dedos, luego agregue el guiso y sobre éste, coloque los adornos. Luego doble por la parte ancha de la hoja, doble los extremos hacia dentro y envuélvala con la hoja más pequeña, luego tome la tira de hoja y asegure la hallaca por el medio, amárrela con pabito cruzándola dos veces en cada dirección. Cuando tenga varias hallacas listas introdúzcalas en una olla con agua hirviendo durante una hora, retírelas y escúrralas. Acondicionamiento de hojas: A las hojas de plátano se les retira la vena gruesa que trae a la orilla y se lavan muy bien, se secan con un paño y se cortan en: 25 pedazos de unos 30x30 cm. y 25 tiras de unos 15x20 cm. (aproximadamente).



Caracas, Venezuela

La Hallaca es el más tradicional de los platos que engalanan las festividades navideñas en nuestro país. Es la expresión más visible del mestizaje del venezolano: la hoja de plátano, usada tanto por el negro africano como por el indio americano, es el maravilloso envoltorio que la cobija; al descubrirla, traemos al presente nuestro pasado indígena, pues la masa de maíz coloreada con onoto es la que nos recibe con su esplendoroso color amarillo; luego, en su interior se deja apreciar la llegada de los españoles a estas tierras: carnes de gallina, cerdo y res, aceitunas, alcaparras, pasas... todo un placer al paladar.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE VENEZUELA

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Mousse de atún

280 gramos de atún en lata natural
2 cdas. de gelatina de sobre sin sabor
½ taza de agua caliente
1 lata de leche espesa Nestle pequeña
Medio pimentón rojo
1 cebolla pequeña
20 aceitunas sin hueso
1 cda. Salsa inglesa
1 cdita. de mostaza
175 grs. de mayonesa

Se licuan todos los ingredientes, se colocan en un molde untado con clara de huevo y colocan en la nevera hasta que cuaje.



Caracas, Venezuela

Si realmente quieres quedar bien cuando unos amigos te invitan a comer, no dudes en preparar este delicioso plato con el que sin duda tendrás éxito, mucho más que llevando helado o vino. Además, se puede preparar con el molde especial para cada ocasión.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE VENEZUELA

Norah Vásquez

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Pabellón criollo

Ingredientes para la preparación de las caraotas:

1/2 Kg. de caraotas negras
2 cebollas medianas
1 pimentón rojo
Ají dulce, una pizca de comino, un trozo de chuleta o costillas ahumadas.

Ingredientes para la preparación de la carne:

1/2 kg. de falda de res,
2 cebollas medianas,
2 pimentones (uno verde y uno rojo),
Ají dulce al gusto, 3 tomates frescos
Sal y pimienta para adobar.
Arroz Blanco ya preparado.
Para las tajadas: 1 o 2 plátanos maduros.

Caraotas: en una olla colocar agua suficiente para cubrir las caraotas. Cuando hierva, agregar a las caraotas sal al gusto y la chuleta, y dejar cocinar por 1 hora o hasta que estén blandas. Si lo desea puede agregar un cubito de caldo al agua para dar sabor o sal. Mientras haga un sofrito con la cebolla, pimentones, ají dulce y el cebollín, agregue sal y la pizca de comino. 15 minutos antes de apagar las caraotas agréguele el sofrito, mezcle y tape hasta que el agua se halla consumido un poco.

Carne mechada: Cocine la carne en agua hirviendo, sazonada con sal, caldo en cubito, hierbas o a su gusto. Una vez cocinada y fría, proceda a mecharla (con los dedos separe trozos de carne que parezcan hilachas), corte el resto de los ingredientes y sofría en una sartén, agregue el tomate, luego la carne sazone, dejar cocinar por 15 minutos a fuego lento hasta formar una salsa jugosa.

Tajadas: Rebane el plátano haciendo cortes transversales, las tajadas deben ser de 1/2 cm. de espesor o un poquito menos. En aceite bien caliente fríalas hasta que estén doradas. Una vez que todo esté listo sirva una taza de arroz blanco, una taza de caraotas, una porción de carne mechada y rodee con tres o cuatro tajadas (esto en el mismo plato, para una persona con buen apetito).



Caracas, Venezuela

El pabellón criollo ó pabellón venezolano, es uno de los platos más representativos de nuestra cocina. Lleno de colores y sabores variados, posiblemente evoca la unión de las etnias que integran nuestro pueblo, lleva el aroma único y cálido de esta tierra. El pabellón es un plato que nos ha acompañado a lo largo de nuestra historia, ha crecido con nosotros, con pequeñas variaciones en las diferentes regiones de Venezuela, pero manteniendo siempre la esencia única y pura del plato nacional por excelencia, es representativo de la dieta criolla urbana principalmente, es difícil precisar el origen del plato, pero ya a finales del siglo XIX era reconocido en Caracas. Se compone de Arroz Blanco, Carne Mechada, Caraotas Negras y Tajadas de Plátano Frito, dispuestos todos de forma ornamental destacando al máximo su color, aroma y sabor. En este plato se crea un equilibrio entre todos sus componentes, tanto en color como en sabor, cada uno es parte importante de la culinaria venezolana.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE VENEZUELA

Luz Quintero, de Fospuca

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Quesillo casero

1 lata de leche condensada
5 huevos
1 cucharada de vainilla
Leche (la medida de leche se hace con la lata de leche condensada)
1 taza de azúcar
1 molde (donde se va a cocinar el quesillo)
Licor opcional (1 copita)

En una licuadora, se coloca la leche condensada con los demás ingredientes, y se licuan hasta que este la preparación homogénea.

Se toma el molde y se le agrega la azúcar. Se coloca a fuego lento, de manera que la azúcar comience a quemarse pero ojo no demasiado, ya que si no se corre el riesgo de que quede amargo la preparación.

Cuando toda la azúcar tenga un color dorado, se retira del fuego, y se le agrega la mezcla que tenemos en la licuadora.

Todo esto se lleva a baño María, aproximadamente de 20 a 25 minutos a fuego moderado, sabremos si el quesillo está listo cuando introducimos un cuchillo en el centro y este salga limpio. Se deja reposar hasta que se enfríe.

Se coloca la base en la parte superior del molde de manera que se le de la vuelta y el quesillo se desprenda del molde y quede fijo en la base.



Caracas, Venezuela

El quesillo se dice que es una versión venezolana del flan. Poco se diferencian uno del otro, salvo que el quesillo lleva huevos enteros y el flan la amarillas de huevo. El nombre "quesillo" se sabe enteramente venezolano. Es una delicia que siempre podrá endulzar su vida. Además, esta receta contiene calcio, que es bueno para los huesos y los dientes; actúa en la coagulación de la sangre y la contracción de los músculos.



PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE VENEZUELA

Diego Morales

PROACTIVA
MEDIO AMBIENTE



Glosario de términos 1

- Acitrón : Cidra confitada. Méx. Tallo de la biznaga mexicana, descortezado y confitado.
- Ají: Pimiento, generalmente verde
- Ajonjolí: Sésamo. Semillas de color paja, que contienen una gran cantidad de aceite.
- Almojábana: Torta de queso y harina
- Alubias: Judías, habichuelas, frijoles
- Arrollado: Carne de vaca o puerco que, cocida y aderezada, se acomoda en rollo. Fiambre, matambre envuelto en forma de rollo.
- Artón (plátano): Plátano de cáscara roja y de gran tamaño
- Arveja: Guisante, algarroba
- Batata: Patata
- Berza: Col, lombarda
- Bife: Bistec, lonja de carne
- Cachama: Pez de porte relativamente grande, de agua dulce. Pacú. Gambitana
- Camarones pacotilla: Camarones sin pelar y cocidos
- Carotas: Frijoles, judías, alubias.
- Carbonada: Carne cocida picada, y después asada en las ascuas o en las parrillas. Bocado hecho de leche, huevo y dulce, y después frito con manteca. Arg., Bol., Chile, Perú y Ur. Guiso compuesto de carne en trozos, choclo, zapallo, papa, arroz y, en ocasiones, durazno u otra fruta, generalmente verde.
- Carré: Rollo de carne asada extraída del costillar del cerdo.
- Chala: Hoja que envuelve la mazorca del maíz.
- Chancho: Cerdo, puerco
- Chantilly: Crema dulce, perfumada con vainilla
- Charola: Bandeja, fuente, recipiente
- Chiffonade: Corte muy fino aplicado por lo general a vegetales
- Chile poblano: Variedad de chile cuyo fruto maduro es largo y de color café oscuro. Campero
- Chivo: Cría macho de la cabra
- Choclo: Mazorca tierna de maíz.
- Ciboulette: variedad de cebolla del tipo de verdeo
- Cilantro: Culantro, coriandro
- Cimarrón: Silvestre, salvaje
- Clavo: Especia muy olorosa, en cebolla u otro género similar.
- Cochayuyo: Alga, especie de hortaliza. Su intenso sabor la hace ideal para sopas, estofados, paellas y todo tipo de pasta (a trocitos pequeños y salteada
- Colapez (crema): Gelatina casi pura que se hace con la vejiga de los esturiones
- Cubios: Planta herbácea. Hubio, yanaoca, mashua, oca negra.



Glosario de términos 2

- Demonio de los Andes: Clase de pisco. Aguardiente de uva. Clásico de los piscos peruanos.
- Durazno: Melocotón
- Escamoles: Larva comestible de cierta hormiga
- Estragón: Hierba muy aromática y muy utilizada en la cocina francesa. La podemos aplicar en salsas y en sopas, y se adecua muy bien para las carnes blancas. Dragoncillo.
- Fajitas: Filete adobado y asado a la parilla de la falda. Arracheras llamados en México; refiere al corte de la carne, no la manera que se sirve.
- Feta: Lonja de fiambre o de queso
- Greda (fuente de): Fuente de arcilla arenosa, por lo común de color blanco azulado.
- Guajillo (chile): Variedad de chile cuyo fruto es marrón rojizo, largo y estrecho.
- Guasca: Hierba de la familia de las Compuestas que se usa para aromatizar el ajíaco.
- Hallaca: Pastel de harina de maíz, relleno de un guiso elaborado con pescado o varias clases de carne en trozos pequeños.
- Hogao: Salsa básica de cebolla, ajo y tomate, enriquecida con especias tales como pimienta, orégano, azafrán o achiote, comino y sal.
- Huachinango: Pez comestible marino, de color rojo o chapeado, de cuerpo y aletas de color rojizo, con el vientre y los costados rosados y los ojos rojo vivo.
- Huaso: ancas
- Huesillo: Durazno o melocotón secado al sol
- Jaiba (carne de): Carne de cangrejo
- Jitomate: Tomate
- Juliana (cebolla): Forma de cortar las verduras en forma de tiritas finas o bastones.
- Leudar: Dar fermento a la masa con la levadura
- Locro: Plato de carne, papas, maíz y otros ingredientes, usado en varios países de América Meridional.
- Lúcumá: Fruto cítrica típica de Chile y Perú
- Mazamorra : Gacha, compuesto de harina
- Mechada (carne): Carne hilada
- Mejorama: Hierba cuyas hojas se secan y congelan bien y se destinan a muchos usos culinarios.
- Merquen (salsa): Merkén. Polvo cobrizo y por supuesto picante. Hecho a base de ají cacho de cabra y semillas de cilantro.
- Morrón: pimiento que se diferencia en ser más grueso que el de las otras variedades y es el más dulce de todos.
- Mote: Maíz desgranado y cocido. En Chile, Guiso o postre de trigo quebrantado o triturado, después de haber sido cocido en lejía y deshollejado.



Glosario de términos 3

- Nervadura: Nervio
- Nogada: Salsa hecha de nueces y especias
- Ñame: Tubérculo comestible, parecido a la batata.
- Onoto (aceite de): Aceite de Bija, fruto encarnado y rojo.
- Ostiones: Especie de ostras, mayores y más bastas que la común.
- Pabilo: Hilo
- Palta hass : Clase de Aguacate
- Papelón rayado: Pan de azúcar sin refinar
- Patacón : Tostón, rodaja de plátano
- Pebre: Pimienta. En Chile, puré de patatas
- Peceto: Corte de carne de vacuno que se saca del cuarto trasero del animal
- Pepas: Pepitas. Anacardo
- Pepitoria: Guisado que se hace con todas las partes comestibles del ave, o solo con los despojos, y cuya salsa tiene yema de huevo. En México, dulce de pepita de calabaza con piloncillo
- Pernil de cochino: Muslo del cerdo
- Pickle: Pepinillo
- Pintones (plátanos): Ni verde ni maduro
- Pipeño (Vino): Vino del año guardado en pipas o toneles
- Pisco tacama: Aguardiente de uva, de la Viña Tacama
- Polenta: Gachas (Comida compuesta de harina cocida con agua y sal, que se puede aderezar con leche, miel u otro aliño) de harina de maíz
- Poroto: Judía, alubia, fríjol
- Porro (ajo): Puerro
- Queperí: Tapa de asado
- Quinoa (timbal de): cereal del altiplano
- Rampuche: Pez marino propio de la zona atlántica colombiana
- Repulgue: Borde labrado que se hace a las empanadas o pasteles alrededor de la masa
- Salmuera: Agua cargada de sal
- Sancochar: Cocer la comida, dejándola medio cruda y sin sazonar.
- Sancocho: Alimento a medio cocer. En América, olla compuesta de carne, yuca, plátano y otros ingredientes, y que se toma en el almuerzo.
- Sobrarriga: Corte de carne de res, correspondiente al diafragma del animal
- Tallo: En Chile, cardo. En Colombia, bretón (variedad de col).
- Verdeo: Aceitunas antes de que maduren para consumirlas después de aderezadas .
- Yuca: Mandioca
- Zapallo: Calabaza



Índice de recetas

Nombre	País	Página
Ajiaco	Colombia	68
Arrollado de Huaso y Terremoto	Chile	44
Bifes de "La Fundación"	Argentina	4
Cabrito al horno	Colombia	70
Cachama frita	Colombia	72
Canelazo	Colombia	74
Carbonada en Zapallo	Argentina	6
Carré de Cerdo con manzanas y salsa roja	Argentina	8
Cazuela Boyacense	Colombia	76
Chancho en piedra	Chile	46
Chiles en nogada	México	102
Chiles rellenos	México	104
Cocido Boyacense	Colombia	78
Cocido Montañés	España	96
Compota de peras	Chile	48
Conejo a la Popetana	Chile	50
Cordero Sureño	Chile	52
Cuatro Pizzas	Argentina	10
Cuscuz paulista	Brasil	32
Empanadas de Carne	Argentina	12
Escondidinho	Brasil	34
Fajitas yucatecas	México	106
Feijoada	Brasil	36
Fideuá	España	98
Flan de huevo	Argentina	14
Guiso de lentejas	Argentina	16
Hallaca Navideña	Venezuela	116
Lehmeyun (empanadas armenias)	Argentina	18
Locro	Argentina	20



Índice de recetas (continuación)

Nombre	País	Página
Mazamorra Chiquita	Colombia	80
Mole Oaxaqueño	México	108
Moqueca baiana	Brasil	38
Mote (maíz pelado)	Argentina	22
Mouse campestre	Chile	54
Mousse de atún	Venezuela	118
Naranja Frappé	Chile	56
Pabellón criollo	Venezuela	120
Papas con longanizas	Chile	58
Pavo a la naranja	Chile	60
Peceto en escabeche	Argentina	24
Pepitoria de chivo	Colombia	82
Pescado con salsa de camarón	Brasil	40
Pescado relleno de marisco	México	110
Polenta con Salsa Bolognesa	Argentina	26
Pollo a la monteriana	Colombia	84
Pollo agridulce	México	112
Pollo al disco, al vino blanco	Argentina	28
Puré de patatas campero	Brasil	42
Quesillo casero	Venezuela	122
Quiche Lorraine	España	100
Rampuchada zuliana	Colombia	86
Salmón chileno	Chile	62
Salmón con costra de cochayuyo	Chile	64
Sancocho de gallina	Colombia	88
Sancocho de pescado	Colombia	90
Sancocho trifásico	Colombia	92
Sobrebarriga	Colombia	94
Tarta de Atún	Argentina	30
Torta primavera	Chile	66
Trucha rellena	México	114





México

Tomas Alva Edison, 176
Colonia San Rafael
México DF
Tel: (52) 55 5722 77 00
E-mail: info@proactiva.com.mx

Brasil

Rua Chedid Jafet, 222
CEP 04551-065
São Paulo
Tel: (55) 11 30 46 90 00
E-mail: info@proactiva.com.br

Chile

Avenida Apoquindo 4775,
Las Condes, Santiago de Chile
Tel: (56) 2 336 12 00
E-mail: info@coincaproactiva.com.cl

Argentina

Tucuman 1321
1050 Buenos Aires
Tel: (54) 11 4 371 68 58
E-mail: info@proactivaargentina.com.ar

Venezuela

Tel: (58) 212 284 17 70
E-mail: info@proactiva.com.ve

Colombia

Tel: (57) 1 634 68 15 / 16 / 17
E-mail: info@proactiva.com.co

PROACTIVA
M E D I O A M B I E N T E

Cardenal Marcelo Spinola, 8

28016 Madrid • ESPAÑA

Tel.: (34) 913 876 100

Fax: (34) 913 871 123

info@proactiva.es • www.proactiva.es