

# Qué te pasa calabaza



Estación Experimental Agropecuaria Salta

**Autores:**

Ing. Agr. Guadalupe Abdo

Jorge Daniel Montiel

Ariel Monterrubianesi

**Ilustraciones:**

Silvia Valdeverde

**Revisión de aspectos nutricionales:**

Área de Nutrición

PNSA

# QUE TE PASA CALABAZA

Recetas de cocina para niños con productos de la huerta





## Prólogo...

(para adultos)

*"Que te pasa calabaza" es un libro para quienes tengan fresco el espíritu como una lechuguita. No es sólo para tiernos zapallitos, sino también para nosotros, los zapallos más duros.*

*Es una apuesta cálida, dentro de esta ensalada que llamamos vida, condimentada con sabores, intuiciones y buenos sueños.*

*No para aquellos a los que todo les importa un pepino y sólo se ocupan de su quintita, por lo cual nunca obtendrán un huerto florido.*

*Y lo digo sin ponerme colorado como un tomate, ya que no me considero una zanahoria, ni mucho menos un perejil.*

*Porque cultivar en nuestros chicos la magia y la maravilla de los frutos que esta tierra generosa nos entrega, es alimentarlos de vitaminas y afectos.*

*Así crecerán sanos en humanidad, con la capacidad de asombro intacta ante la contundencia de lo simple, capaces de amar y, por ello, de transformarlo todo.*

*Y esta historia no es verdurita.*

**Ing. Agr. Daniel Díaz**

Coordinador Nacional Programa Pro-Huerta





## Carta a los chicos:

*Algunos piensan que cocinar es una tarea complicada, nosotros (los que hicimos este libro) creemos que es una diversión, que es algo... mágico y misterioso. Veamos: mezclamos harina, huevos, agua y sal... amasamos, metemos todo en el horno por unos minutos y misteriosamente tenemos... pan. Recogemos algunas verduras de la huerta. Lavamos y cortamos. Agregamos sal, aceite, unas gotas de limón, mezclamos y... magia: podemos disfrutar de una rica ensalada.*

*Este libro está hecho para que, jugando, aprendas a cocinar y comer para que juntos descubramos los "misterios" y la "magia" de la cocina.*

*No tenés que aprenderlo de memoria, ni leerlo por obligación... (nadie te va a tomar lección...).*

*Tampoco sirve si está guardado en la biblioteca de la escuela o escondido en tu casa (mejor se lo regalás a alguien para que lo lea...). Es para que esté junto a tus cuadernos o con tus juguetes (y ojalá que con tus libros preferidos...).*

*Lo podés leer solo, pero también con tus compañeros de escuela y con tus amigos (y sería bueno que "enganchés" a los grandes...).*

*No hace falta que siempre tenga las hojas limpias... (si tiene manchas de grasa o aceite... mucho mejor).*

*Ah! nos olvidabamos... en él podés escribir, hacer borrones, y, si querés, corregirlo o completarlo.*

*Cocinar es como... hacer magia, es inventar, imaginar y crear cosas ricas con tus propias manos.*

¿Hacemos el intento?



## Algunas recomendaciones

(que nunca están demás).

a) Aunque nuestro libro no contiene recetas muy complicadas, para cocinar siempre es bueno contar con el permiso y la ayuda de una persona adulta (papá o mamá por ejemplo...) para que sepan qué es lo que estás haciendo. Ante alguna urgencia podremos recurrir a ella.

b) Todas las recetas son muy simples, pero tratá de comenzar por la que vos consideres más fácil de hacer (para las más complicadas ya habrá tiempo...).

c) Es importante comenzar por leer toda la receta (desde el nombre de la preparación hasta las recomendaciones, pasando por los "consejos de la abuela"... ) para así tener una idea general de lo que vas a hacer a continuación.

d) Es conveniente tener a mano todos los ingredientes (verdu-

ras, carnes, condimentos, etc...) que vas a necesitar para preparar tu plato. Tampoco debés olvidar los utensilios (ollas, fuentes, cucharas etc...) que te harán falta para cocinar.

e) Lavarte bien las manos antes de empezar a cocinar y vestirse con ropa adecuada son detalles que no podés pasar por alto.

f) Cuando termines de cocinar debés recoger todos los residuos, lavar los utensilios y dejar la cocina en condiciones de ser usada nuevamente.

g) A no desesperar si las cosas no salen bien desde el primer intento (a modo de consuelo recordá: "un tropezón no es caída..." , "persevera y triunfarás..." , "el que busca, encuentra..." , "nadie acierta antes de errar..." y por supuesto: "no hay mal que dure cien años...")





# Glosario

(o las palabras que no entendemos).

*Los que saben mucho de cocina (y los que no saben tanto...) a veces utilizan palabras que no sabemos bien qué quieren decir. Aquí te presentamos algunas de ellas que pueden ayudarte a entender mejor la cocina. También te servirán para hacerles creer a tus amigos que sos un entendido en el arte de cocinar (o que no tenés idea de lo que estás diciendo):*

**Amasar:** cuando quieras hacer panes, bollos (y una infinidad de alimentos...) tendrás que amasar, esto es trabajar con las manos, sobre una mezcla de harina y líquidos hasta obtener una masa pastosa que puede cambiar de forma con facilidad.

**Abrillantar:** es dar brillo a algunas comidas para que queden mejor presentadas. Esto se logra "pintando" la preparación con gelatina, agua o huevo.

**Baño de María o Baño María:** es cocinar cualquier preparación colocada en un molde dentro de otro que contenga agua caliente. Se puede hacer sobre la llama o en el horno.

**Batir:** se trata de mover en forma rápida y constante una preparación para que se ponga esponjosa y liviana (como la nieve

o como copos de algodón...). Para lograr esto se puede usar una batidora eléctrica, un batidor de alambre o un tenedor.

**Enmantecar o enaceitar:** es cubrir con manteca o aceite la superficie de un recipiente.

**Freir:** es cocinar alimentos en aceite, manteca o grasa hirviendo.

**Gratinar:** se trata de cubrir una preparación con manteca, margarina o queso y llevarla a horno caliente para así lograr una superficie dorada.

**Guarnición:** son las verduras, hortalizas y otros alimentos que, además de adornar, completan una preparación.

**Cortar en Juliana:** es cortar en tiritas finas verduras y hortalizas. Se suele decir "Cortar en juliana".



**Maceración:** es un proceso para lograr que un alimento enriquezca su sabor, para esto se lo sumerge en un preparado líquido condimentado durante varias horas.

**Mezclar:** Es colocar varios ingredientes en un recipiente (olla, cacerola o bol) y hacer que se unan unos con otros revolviendo con una cuchara por ejemplo.

**Rehogar:** es cocinar uno o varios alimentos en una mínima cantidad de aceite, manteca o margarina, a fuego moderado para que tome sabor o color.

**Salpimentar:** es agregar a una preparación sal y pimienta.

**Salpicar:** es distribuir pequeños trocitos de algún ingredien-

te, a modo de cubierta, sobre una comida o postre.

**Saltear:** es colocar algunas verduras picadas en un recipiente con aceite y dejar que se cocinen tratando que no se pegue en el fondo, ni tomen demasiado color.

**Salsear:** es cubrir una preparación con salsa.

**Sazonar:** es condimentar con sal y especias varias.

**Tamizar:** es separar por medio de un colador los grumos de harina de la parte más fina. También se dice lo mismo cuando se distribuye la harina u otro elemento parecido en forma de lluvia sobre una preparación.

*Todos los niños tienen derecho a ayudarle a sus abuelos a regar las plantas del jardín o la huerta.*



# Choclos

*En nuestra provincia se puede encontrar buenos choclos durante la temporada de verano. Los mejores para este tipo de comida son los de gran tamaño con dientes tiernos y carnosos. Aquí en Jujuy, por la zona de la Quebrada se consiguen algunos dulces ideales para comerlos con queso de cabra, oveja o de vaca.*

## Choclos hervidos

¿Cómo se cocinan?

- 😊 Habrá que elegir un recipiente que pueda contener la cantidad de choclos que querés cocinar.
- 😊 Si encontrás una olla alta con tapa, mucho mejor.
- 😊 Echás agua hasta un poco más de la mitad de la olla y esperás hasta que hierva (mientras tanto podés hacer algo...)
- 😊 Algo: vas sacando las chalas, y las barbas y lavando los choclos.
- 😊 Cuando hierve el agua echás los choclos, uno por uno, despacio y con cuidado. (con mucho cuidado...)
- 😊 Le das de cinco a diez minutos de cocción, a fuego lento o suave, hasta que estén tiernos.
- 😊 Retirás de la olla con un colador o espumadera, los colocás en una fuente y ya están para comer.

***Todos los niños tienen el derecho  
de ayudar a su mamá a cocinar.***



"Tiene barba  
y no es hombre,  
tiene dientes  
y no come".

*El choclo.*

### Recomendamos:

comer choclos grandes y dulces con queso de cabra medio salado, rociados con gotitas de miel... Es como el día del niño, de reyes y tu cumpleaños todo junto.

¿Cómo se sirven?

😊 En una fuente o en un plato grande, para que cada uno tome los choclos que quiera (de a uno por vez por favor...).

😊 Se los puede rociar con unas pocas gotas de miel (de abeja o de cañada lo mismo...).

😊 Los podés untar con manteca y espolvorear con azúcar (para que al comerlos hagan ruidos los dientes...).

## Secretos de la abuela

\* Tenés que calcular dos choclos para los grandes y uno para los niños.

\* Además de la chala y las barbas también sacás, con ayuda de un cuchillo, los granos negros o picados.

\* Para que parezcan más tiernos les cortás el tronco de la base (porque ahí están los granos más duros...).

\* Si el choclo no es muy dulce lo podés cubrir con miel... (quedan muy ricos...).

*Todos los niños tienen derecho  
a ayudarle al abuelo a dar de  
comer a las gallinas.*



# Huevos

Aunque se los encuentra en supermercados y en el almacén de la esquina, no hay nada comparable a entrar en un gallinero, espantar las gallinas y recoger los huevos aún tibios de los nidos.

Todos son ovalados y, hasta donde se sabe, existen las siguientes variedades:

**huevos blancos o de granja**

(casi siempre pequeños...)

**huevos marrones o caseros**

(de tamaño grande...)

**huevos verdes**

(medianos...)

Son muchas las comidas que se pueden preparar con ellos, aquí van algunas recetas fáciles:

## Huevos pasados por agua. (H2O)

¿Cómo se cocinan?

😊 Los colocás con cuidado en una cacerola (o en algún recipiente que tengas a mano...).

😊 Cubrí con agua fría y tapamos la cacerola (o el recipiente que tengas a mano...).

😊 Cociná a fuego mínimo hasta que rompa el hervor (hasta que hierva el agua...).

😊 Sacás (del recipiente que tenemos a mano...) con un cucharón o cuchara y los dejás enfriar un poco.

😊 Rompés con cuidado uno de los extremos, le agregás un pellizco de sal (Ay!!!) y lo comés con una cucharita (la cáscara no, lo de adentro...).



*Todos los niños tienen derecho  
a juntar los huevos del  
gallinero al atardecer.*



## Huevos fritos

¿Cómo se cocinan?

Buscás una sartén pequeña o mediana (son más fáciles de manejar...).

😊 Untás el fondo de la sartén con algunas gotas de aceite o un poquito de manteca.

😊 Colocás la sartén a fuego moderado.

😊 Con un golpecito suave (toc, toc...) rompés la cáscara del huevo y dejás que caiga toda la yema y la clara en un plato.

😊 Del plato lo pasás a la sartén (cuidado!!!).

😊 Tapás y dejás que se cocine por lo menos 3 minutos (antes buscás un reloj...).

😊 Retirás con una espumadera (es más fácil...) o un tenedor (es difícil, pero no imposible...) y le agregás sal al momento de comer.

## Huevo poché

¿Cómo se cocinan?

😊 Los hacés igual que los huevos fritos, pero en vez de aceite los cocinás en agua (es menos peligroso que el aceite...).

### Recomendamos:

mojar o "sopar" pan en la parte amarilla de los huevos fritos recién hechos (si querés podés limpiar el plato...).

## Secretos de la abuela

\* Cuando la clara deje de ser transparente y tome color blanco quiere decir que están cocidos.

\* Hay quienes prefieren reemplazar la sal por un poco de queso rallado (sobre gustos...).

¿Cómo se sirven?

😊 Calientes, recién sacados de la sartén.

😊 Los podés acompañar con papas fritas.

😊 Lo ideal es comértelos sólo con pan (y con el salero a mano...).

## Omelette

¿Cómo se hacen?

😊 Necesitás huevos, queso, aceite, sal, pimienta y orégano.

😊 Comértelos volcando en un plato hondo la clara y yema de los huevos (splash...). Mientras los batís les agregás sal, pimienta y orégano.

😊 Por otro lado vas cortando el queso (en lo posible cremoso o blando...) en tiritas más o menos finas (y más o menos largas...).

😊 A la sartén le echás unas gotitas de aceite y lo llevamos a fuego mínimo (o fuego lento...).

😊 Cuando la sartén está caliente volcás en ella el contenido del plato y dejás cocer como si fuera (o fuese...) una tortilla.

😊 Mientras se está cociendo, en una de las mitades de la tortilla, colocás las tiritas de queso y tapás con la otra mitad (con la ayuda de una espumadera...).

😊 Cuando el queso esta derretido y los costados de la tortilla comienzan a dorarse retirás la sartén del fuego y volcás directamente en el plato que vas a llevar a la mesa.

😊 Son más ricos si los comés calientes.

*"Alto altanero,  
gran caballero,  
gorra de grana,  
espuelas de acero".*

*El gallo.*

## Secretos de la abuela

- \* Además del queso podés agregar unos trocitos de panceta, jamón cocido o salchicha.
- \* Al momento de volcar los huevos en la sartén tendrás que tener cuidado de que ocupen toda la superficie de la misma.
- \* Para que los huevos rindan más, y para que tu omelette sea más nutritivo, a la mezcla le agregás un poco de leche.

## Mayonesa casera

¿Cómo se hace?

😊 Necesitás huevos, aceite, limón, sal y nuez moscada.

😊 No tenés que olvidarte que un recipiente tipo bol y el batidor (que se puede reemplazar por un tenedor grande...) te van a facilitar el trabajo.

😊 Para comenzar por algo separás la clara de la yema (lo blanco transparente de lo amarillo...) ya que en esta preparación vas a trabajar únicamente con las yemas (lo amarillo...).

😊 Luego empezás a batir y agregás en forma de hilo el aceite: vas a ver que lentamente se va formando una pasta liviana.

😊 Cuando esta pasta toma una consistencia cremosa la espolvoreás con la ralladura de nuez moscada. La mayonesa está casi lista.

😊 Para finalizar completás con una pizca de sal y unas gotitas (plick, plick...) de limón.

*Todos los niños tienen  
derecho a tener un barquito  
de papel para jugar en los  
días de lluvia.*



**¿Sabés cuál es el colmo  
de un avicultor?**

*que se le vuelen los  
pájaros...*

## Secretos de la abuela

- Batir siempre hacia el mismo lado y en círculos: por ejemplo en el sentido de las agujas del reloj (porque sino se "corta" la mayonesa...)
- Una vez que comenzaste a batir no tenés que parar de hacerlo hasta que obtengas la mayonesa (porque sino se "corta").
- Al principio probablemente necesitarás un compañero de trabajo: uno que batirá en forma permanente, el otro que irá agregando los ingredientes (para que no se "corte" la mayonesa...).
- Si uno se cansa de batir, se pueden hacer postas e invertir las tareas. (la cuestión es no abandonar!!!).
- Para que la tarea resulte más fácil podés batir con dos tenedores a la vez (todo sea para que no se "corte" la mayonesa...).
- Si se te corta (cuando la mayonesa pierde su consistencia cremosa) le agregás unas gotitas de limón y la batís con intensidad por unos segundos hasta que recupere su aspecto homogéneo (si no es así se habrá "cortado" definitivamente...)

*Todos los niños tienen derecho  
a tener papel y lápiz para  
dibujar lo que quieran.*





# Ensaladas

No hay chico ni grande al que no le gusten las ensaladas. Se trata de una comida muy simple y nutritiva que se hace con casi todas las verduras que podés sacar de tu huerta. Existen diferentes combinaciones y son refrescantes (ideales para el verano...). Las hay crudas, cocidas y mixtas.

## Ensalada criolla

¿Cómo se prepara?

😊 Para hacer esta ensalada necesitás tomates, (que pueden ser redondos o peritas), un manojo de albahaca fresca picada y queso (de vaca, de cabra o el que encuentres...).

😊 Primero lavás bien los tomates y los cortás en rodajas.

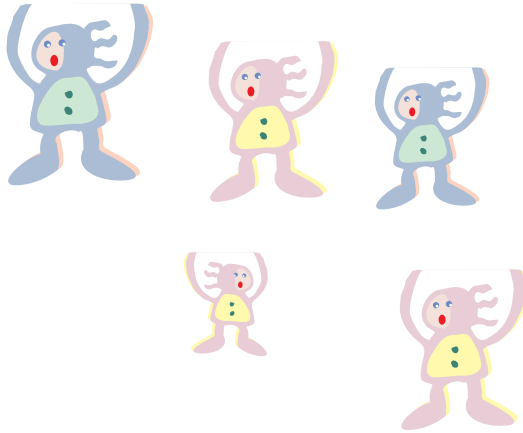
😊 Al queso lo cortás en daditos o cubitos (no hace falta que tengan los cuatro lados iguales...)

😊 Colocás los cubos de queso y las rodajas de tomates y los mezclás en una ensaladera o fuente honda.

😊 Ahora podés agregarle la albahaca picada (en forma de lluvia...)

😊 La ensalada estará lista para comer cuando le agregués sal, pimienta y unas gotitas de aceite.

*Todos los niños tienen derecho  
a cantar las canciones que les  
gusten.*



*"Es un fruto rico  
y también refrescante  
de cara roja y redonda  
y muy rozagante".*

*El tomate.*

## Ensalada de berros

¿Cómo se prepara?

😊 Necesitás berros frescos (de ser posible recién arrancados de la orilla de un río o arroyo), tomates y ajo (sacados de tu huerta...).

😊 Con los berros tenés que tener un poco de cuidado, después de arrancarles las hojitas tenés que colocar éstas (las hojitas...) en un recipiente con agua y unas gotitas de lavandina (dos o tres...) y dejarlas reposar durante unos quince minutos (hay que tener un reloj a disposición...).

😊 Mientras tanto cortás los tomates en rodajas, pelás los ajos y los picás bien chiquitos (pero bien chiquitos eh!...).

😊 Luego escurrís los berros (con un colador grande o con las manos) y los mezclás con las rodajas de tomate mientras le agregás los trocitos de ajo en forma de lluvia.

😊 Agregás sal, aceite y está lista para servir.

*Todos los niños tienen  
derecho a ser despertados  
con un beso.*



## Ensalada Waldorf

¿Cómo se prepara?

😊 Necesitás: manzanas verdes ácidas, apio, nueces picadas y mayonesa (que no hay en nuestra huerta pero que la podés hacer...) (vamos a la página N° 17)

😊 Lavás las manzanas, luego las pelamos y las cortamos en dados o cubitos chicos.

😊 Lavamos el apio, cortamos en juliana la parte que corresponde al tronco y lo colocás en un bol o fuente honda junto con las manzanas picadas.

😊 Agregás algunas cucharadas de mayonesa y mezclás todo (las manzanas, el apio y la mayonesa...).

😊 Por último incorporás las nueces picadas mientras seguís mezclando todo.

😊 A modo de decoración al momento de servir espolvoreás con las hojitas de apio que te quedaron, pero picadas. Y ya está.

¿Sabés cuál es el colmo de un horticultor?

Meterse en un berenjenal...

## Ensalada rusa

¿Cómo se prepara?

😊 Necesitás arvejas, papas, zanahorias y mayonesa.

😊 Comenzás pelando papas, zanahorias y arvejas, para después ponerlas a hervir, todas juntas, en una olla con más de la mitad de agua a fuego fuerte (o máximo...).

😊 Si cortás papas y zanahorias en daditos se cocinan más rápido (a las arvejas las dejás así nomás...redonditas).

😊 Primero tenés que poner a cocer las zanahorias, que son más duras, luego las arvejas y por último las papas.

😊 Para darte cuenta de cuándo

están listas las pinchás con un tenedor, si es que están blanditas ya las podés sacar (sino, no...).

😊 Volcás el contenido de la olla (zanahorias, arvejas y papas...) en un colador grande para sacarles el agua.

😊 Del colador volcás todo en algún recipiente (olla o fuente por ejemplo) y esperás a que se enfríe la preparación.

😊 Unos minutos antes de servir le ponés sal y luego lo mezclás con la mayonesa.

😊 Es una preparación ideal para acompañar carnes rojas o blancas.

## Ensalada veraniega

¿Cómo se prepara?

😊 Para hacer esta ensalada buscás en la huerta pepinos frescos y tomates. También te hace falta un trozo de queso (que seguramente no lo encontrás en la huerta, pero lo podés buscar en otra parte...).

😊 Empezás lavando y pelando los pepinos y cortándolos en rodajitas.

😊 Por otro lado, luego de lavar los tomates (oh! casualidad...) también los cortás en rodajas.

😊 El queso lo cortás en pequeños cubitos (no así en rodajas...).

😊 Colocás pepinos, tomates y queso en una fuente, condimentás con sal, aceite y limón, mezclás y servís.

¿Cómo se sirven?

😊 Para que todos se sienten con las ensaladas es conveniente adornar las fuentes donde las serviremos.

😊 Para esto elegís de tu huerta unas lindas y verdes hojas de lechuga con las que adornarás la ensaladera.

😊 Es importante que juegues con los colores de las verduras, disponiéndolas de forma que hagan contraste unas con otras.

😊 Las ensaladas las podés comer solas o acompañando carnes rojas o blancas.

### Recomendamos:

remojar o "sopar" un pedazo de pan en el juguito que queda en el fondo de la ensaladera (cuando todos creen que ya no queda nada...).

## Secretos de la abuela

\* A esta preparación podés agregarle, si querés, lechuga cortada en juliana.

\* Para que quede mejor presentada es importante que combines los colores de los distintos ingredientes, esto lo lograrás recurriendo por ejemplo a la combinación de diferentes tipos de lechuga; verde o morada, mezclada con el rojo del tomate y los pedazos blancos de queso.

\* Otra variante está dada por la combinación de sabores y consistencia de distintos tipos de queso: vaca, cabra, oveja, cremosos, duros, etc.

\* Para que el pepino no provoque la temida «acidez», una vez cortado en rodajas le agregás un poco de sal y lo dejás reposar en un plato para que así expulse el juguito que la provoca.



# Salpicón

La variante más complicada de las ensaladas son los llamados salpicones. Tomás como base para esta preparación algunas de las distintas ensaladas que ya conocés, a las que les vas a agregar trocitos de carne: de vaca, oveja o pollo. Tal vez la parte más complicada consista en hacer hervir previamente la carne y las verduras que vas a necesitar. Si conseguís que una persona mayor te ayude en esta tarea mucho mejor.

## Salpicón con carne o con pollo

¿Cómo se hace?

😊 Para hacer un salpicón necesitás papas, zanahorias, cebollas, tomates, lechuga, uno o dos huevos duros, una pechuga de pollo o un trozo de carne y aromáticas varias (laurel, clavo de olor, orégano, y tomillo por ejemplo).

😊 Tenés que empezar por cocer la carne. Lo vas a hacer en un recipiente que contenga tres cuartos de agua al que le agregás: un puñado de sal gruesa, unas hojas de laurel, clavo de olor y las especias aromáticas que tengas en tu huerta. La cocción te llevará de cincuenta a sesenta minutos (o una hora si querés...).

😊 En otro recipiente, con agua y sal vas cocinando zanahorias y

papas. Primero echás las zanahorias (porque son más duras de cocer que las papas...) y luego de pasados unos veinte minutos recién incorporás las papas (que son más blandas de cocer que las zanahorias...)

😊 Una vez que carne, zanahorias y papas están cocidas lo dejás enfriar y a continuación cortás todo en pedacitos pequeños (o "pica-mos" como dice la abuela...).

😊 Por otra parte una vez que lavaste las otras verduras, (lechuga, tomates y cebollas), las cortás en juliana, rodajas, cubitos o como más te guste (como más te guste es más fácil...).

*Todos los niños tienen derecho  
a una respuesta cuando  
preguntan por qué y por qué...  
y por qué.*



😊 En una fuente, ensaladera o recipiente que pueda contener toda la preparación mezclás todos los ingredientes (cocidos y crudos) y condimentás con sal, aceite y vinagre.

😊 Al momento de servir agregás en forma de "lluvia" sobre cada plato un poco de huevo duro "picado" (de cada plato con salpición, no de cada plato vacío...).

😊 Algunos "viciosos" suelen agregarle unas cucharadas de mayonesa.

¿Cómo se sirve?

- En una fuente o ensaladera colocada en el centro de la mesa, para que cada uno se sirva la cantidad que quiera.
- Es importante no olvidarte de adornar tu salpición: con rodajas de tomate, huevo duro picado o en rodajas o con hojas de lechuga (acordate que la comida también entra por los ojos...).

*Todos los niños tienen derecho a remontar un barrilete los días de viento.*



## Secretos de la abuela

\* Si no tenés vinagre lo reemplazás por unas gotas de limón (que dicho sea de paso es mucho más sano...).

\* Tenés que tener en cuenta que si ensaladas y salpicones se sirven fríos son mucho más ricos (y mucho más fríos...).

\* Las ensaladas y los salpicones mejoran o cambian su sabor si les agregás algunos aros de cebolla o tronquitos de apio picados.

\* Antes de colocar los ingredientes en la ensaladera podés frotarla con un diente de ajo, así lograrás un "toque especial" (por ejemplo: toc, toc...).

\* Para lograr un sabor particular agregás sobre el salpicón, en forma de lluvia, un poco de orégano, albahaca o perejil picados.

## Pizzetas de pan

¿Cómo se hacen?

😊 Para hacer estas pizzetas necesitás una tira de pan tipo flauta (pan francés por ejemplo...), queso (si conseguís alguno cremoso mejor...) y unos tomates.

😊 Comenzás por cortar el pan y el queso en rodajas más o menos gruesas.

😊 A los tomates, luego de lavarlos bien, los rallás (con un rallador...) o los "pisás" (con un tenedor...) hasta obtener un puré que, luego de salpimentar, te servirá como salsita para las pizzetas.

😊 En cada rodaja de pan colocás, con una cuchara, la salsi-

ta de tomate y untás con ella toda la superficie.

😊 Luego, sobre cada porción de pan con salsa, agregás los trozos de queso y colocás las pizzetas en una fuente baja o "chata" para horno.

😊 Bueno, las pizzetas están ahora casi listas, sólo resta ponerlas unos cinco minutos en el horno bien caliente.

😊 Cuando el queso está bien derretido y el pan comienza a dorarse quiere decir que ya podés retirar las pizzetas del horno y comerlas junto con tus amigos (o si preferís todas para vos solo...).

**Recomendamos:**

comer pizzetas hechas con pan del día anterior bien tostado, con mucha salsa y doble porción de queso cubierto, con huevo duro picado.

**¿Sabés cuál es el colmo de un pastelero?**

Caerse de un balcón  
y hacerse torta...

**Consejos de la abuela**

\* Para que la salsita tenga un sabor más rico le podés agregar una "pizca" de orégano.

\* Si querés cortar el queso sin que se te pegue en el cuchillo, mojalo con agua fría cada vez que lo vas a usar.

\* Para que el queso se derrita con mayor facilidad colocalo unos minutos en un plato con agua tibia.

## Sopa de verduras

Así como las ensaladas son las preferidas del verano, las sopas son las predilectas en el invierno, ya que alimentan y brindan su calor. Fáciles de hacer, podés utilizar en ellas casi todas las verduras de la huerta. Ricas en proteínas, resulta el complemento ideal para hacer frente a los fríos días de junio o julio (o de cualquier época del año...).

### Sopa como la de mi mamá o la de mi abuela

¿Cómo se hace?

😊 Necesitamos una olla grande con tapa.

😊 En ella echás agua, hasta que cubra más de la mitad de la olla, con un puñado de sal gruesa. Calentamos a fuego moderado y esperamos a que hierva.

😊 Como para ir haciendo alguna cosa mientras esperás a que hierva el agua vas picando las verduritas: cebolla, zanahoria, papa, zapallo, zapallito, arvejas,

unas tiritas de pimiento, una ramita de apio, repollo, acelga y, si es época, unos granos de choclo.

😊 A todo esto el agua ya hirvió, entonces agregás las verduras, colocamos la tapa y esperamos.

😊 A los cuarenta y cinco minutos (o cuando las verduras están cocidas...), retirás del fuego nuestra sopa y servís bien caliente.



*Todos los niños tienen derecho  
a imaginarse qué serán cuando  
sean grandes.*



### Recomendamos:

tomar sopa caliente "rociada" con trocitos de pan tostado, queso rallado y orégano picado en una noche fría y lluviosa de invierno, en la cocina de la abuela, escuchando historias de fantasmas.

¿Sabés cuál es el colmo de un diablito?

...tomar sopa de cabellos de ángel.

¿Cómo se sirve?

\* Para no pasar ningún susto, si es posible, dejá la tarea de servir la sopa a una persona mayor, ya que manipular la olla o los platos con la preparación caliente es peligroso.

\* Es importante y casi necesario que la sopa esté bien caliente al momento de servir.

\* Podés agregar unos cubitos de queso o queso rallado en cada plato.

\* Tenés que calcular de dos a tres cucharones colmados de sopa por cada persona.

### Consejos de la abuela

- \* Si querés una sopa «cremosa» a las verduritas podés rallarlas.
- \* El apio se coloca a hervir casi al final, es sólo para darle otro sabor.
- \* Si en casa hay un cucharón de palo o de madera para revolver y servir la sopa, mucho mejor.

## Pollo a la sal

¿Cómo se hace?

😊 Para hacer este plato necesitás un pollo mediano listo para cocinar (sin plumas, sin las vísceras...), dos paquetes de sal gruesa y el jugo de varios limones.

😊 En una asadera o fuente, que se pueda introducir cómodamente en el horno, echás en forma pareja la sal gruesa (que quede como un colchón de sal...).

😊 Por otro lado, rociás el pollo con abundante jugo de limón y lo ponés sobre la asadera con sal (ponés tu pollo a dormir sobre el colchón de sal...).

😊 Prendés el horno y esperás de diez a quince minutos hasta que tome calor (el horno, no el pollo...).

😊 Tomás la asadera (con el pollo, rociado con limón, reposando sobre el colchón de sal...) y la llevás a horno moderado de cuenta a sesenta minutos.

😊 Cuando ves que el pollo está doradito quiere decir que ya está listo para comer. Si te gusta bien cocido lo dejás unos minutos más (y listo el pollo...).

**¿Sabés cuál es el colmo de un carnicero?**

...tener un hijo vegetariano.

¿Cómo se sirve?

\* Podés despresarlo y colocarlo en una fuente adornada con papas al horno y batatas.

\* Acompañado con papas doradas o fritas y con ensaladas (y unas cucharadas de mayonesa...).

### *Consejos de la abuela*

\* Cuanto más tiempo lo dejés reposar el pollo rociado con limón antes de introducirlo en el horno, mejor sabor tendrá.

\* También podés condimentarlo con unas pizcas de pimienta y orégano.

\* Al condimentar o salpimentar el pollo tenés que hacerlo tanto por dentro como por fuera (para que tenga un sabor uniforme...).

\* Si no te gusta el limón podés dejar de lado esta parte y hacer que el pollo se cocine con su propia grasa.

\* Para abrir el horno y para sacar nuestra preparación (todo está muy caliente...) tenés que usar agarraderas, manoplas o un trapo para evitar quemaduras.

## La papa

Una de las primeras comidas (luego de la leche...) de la época de bebés es el puré de papas o papilla; pareciera que ahí nace el gusto y la preferencia por este tubérculo que generosamente nos ofrece sus reservas alimenticias en forma de almidón y proteínas. Originaria de América, hoy se encuentra difundida por todo el mundo. En Jujuy (por suerte...) podés encontrar una gran variedad de ellas.

### Puré de papas

¿Cómo se hace?

- 😊 Necesitás papas, leche o manteca, nuez moscada, sal y pimienta. Poco a poco vas a ir obteniendo la base de tu puré.
- 😊 Podés comenzar pelando las papas, lavándolas, partiéndolas en pequeños pedazos, y poniéndolas a hervir en una olla con agua y sal. Una vez que tenés la cantidad de puré que deseás le agregamos un trozo de manteca (para que que dé gusto y sea una pasta cremosa...), "salpimentás" y espolvoreás con ralladura de nuez moscada.
- 😊 Cuando las papas están blanditas o comenzaron a desarmarse las sacás de la olla (de a una y con cuidado...), las colocás en una fuente y las "pisás" con un prensapapas o con un tenedor. No te olvides de revolver en forma permanente tu preparación (o sea el puré...) para que así se mezclen bien todos los ingredientes.

*Todos los niños tienen derecho a ponerle un nombre a la estrella que prefieran.*



*\* Si querés el puré caliente, unos momentos antes de servir, agregale un chorrito de leche y llevá la preparación a fuego mínimo, revolviendo constantemente.*

**Soy muy nutritiva, de corazón blanco y de tierra vestida.**

La papa.

¿Cómo se sirve?

- Ponés una o dos cucharadas colmadas por persona.
- Es un buen complemento de carnes rojas o blancas (aunque solo, también es muy rico...).
- Le das otro "toque" si al servir agregás queso rallado y una cucharada de mayonesa.

*Todos los niños tienen derecho  
a tener amigos invisibles.*





## Ñoquis de papa

¿Cómo se hacen?

😊 Necesitás papas medianas, harina, huevos y sal.

😊 Comenzás pelando papas, luego de lavarlas, las cortás en cuatro y las ponés a hervir en agua con una pizca de sal.

😊 Cuando las papas están bien cocidas las "pisás" con un tenedor hasta obtener un puré.

😊 Cuando tenés el puré, de consistencia cremosa, hacés un agujero en el medio de la pasta y en él volcás la clara y la yema de los huevos (a las cáscaras las dejás de lado...).

😊 Le vas agregando de a poco

la harina (en forma de "lluvia" ...), mientras seguís amasando, hasta lograr una masa semiblanda.

😊 Armás con la masa bastones o "choricitos" medianamente largos y los cortás con un cuchillo cada dos o tres centímetros (no hace falta medirlos con la regla...).

😊 Pasás los choricitos cortados (los de dos o tres centímetros...) por un tenedor para que tomen la forma de un rulito (o de algo parecido...).

😊 Para terminar ponés a hervir los rulitos (perdón, los ñoquis...) en una olla con agua sal y aceite.

¿Cómo se sirven ?

\* En platos grandes, servís una buena porción de ñoquis, arriba de ellos volcás la salsa (ver en página N° 51) y espolvoreás toda la preparación con queso rallado.

\* Además de la salsa y el queso podés agregarle a los ñoquis trozos de carne hervida.

\* Hay quienes prefieren agregar presas de carne de pollo en vez de carne vacuna.

## Secretos de la abuela

\* Cuanto más pequeñas cortés las papas más rápido se cocerán (y será mas fácil también hacer el puré...).

\* Para que los "choricitos" no se peguen en el tenedor tenés que pasarlos previamente por harina (a los "choricitos" ...).

\* Cuando los ñoquis comienzan a flotar dentro de la olla es porque ya están listos para servir y comer.

## Ñoquis rosados

😊 Los hacés de la misma forma que los ñoquis de papas, solamente que, a la masa hecha con puré de papas, sal, huevos y harina... le agregás puré de tomate (parecido, pero diferente...).

## Papas al horno

¿ Cómo se hacen ?

- 😊 Necesitás papas, aceite, sal y pimienta. También te va a hacer falta una asadera o fuente chata para horno.
- 😊 Con la ayuda de un adulto prendés el horno y esperás a que tome calor (el horno, no el adulto...).
- 😊 Mientras tanto pelás las papas, las lavás y partís en mitades o en partes no muy pequeñas.
- 😊 Las disponés en la asadera, separadas y las rociás con unos chorritos de aceite (plick, plick...).
- 😊 Espolvoreás las papas con sal y un poco más de pimienta.
- 😊 Para terminar llevás la preparación al horno y esperás hasta que comiencen a dorarse.
- 😊 Retirás y servís calientes.

¿Cómo se sirven?

\* Acompañando carnes asadas blancas o rojas.

\* Les podés agregar mayonesa y adornar con hojitas de perejil picado.

\* Solas: rociadas con unas gotas de limón y un poco de sal.

¿Sabés cuál es el colmo de un jardinero?

...que su novia lo deje plantado.

### *Consejos de la abuela*

\* Para que se doren parejitas rociás las papas con unos chorritos de vinagre.

\* Es importante que estén separadas para que se doren bien y para que no se peguen.

\* Conviene retirarlas de la fuente con una espumadera o cuchara de superficie chata para evitar que las papas se rompan.

*Todos los niños tienen derecho  
a ser escuchados cuando  
inventan historias.*



### Recomendamos:

ñoquis con bastante salsa, muchísimo queso rallado y acompañado de pan casero, si es posible, con toda tu familia sentada a la mesa un domingo al mediodía ( se puede invitar también a algunos amigos...).

## Tuco o salsa portuguesa

¿Cómo se hacen?

😊 Para el tuco precisás tomates, cebollas, pimiento morrón, especias surtidas, aceite y por supuesto los condimentos: sal y pimienta.

😊 Una vez picada la cebolla (bien pero bien chiquita...) la dorás en una sartén con un poco de aceite (la rehogás...).

😊 Cuando la cebolla de la sartén se vuelve medio transparente (con los bordecitos dorados...) agregás el pimiento morrón picado y los tomates maduros bien

cortados o si preferís, hechos puré (puré de tomates...).

😊 Mientras revolvés, le agregás sal, una pizca de pimienta, y especias surtidas: tomillo, clavo de olor, y orégano. Esto lo cocinás revolviendo durante quince o veinte minutos.

😊 Le vas agregando agua en la medida en que la preparación la necesita, pudiendo reemplazar esta última (el agua...) por caldo o por vino blanco (salud !!!).

*Todos los niños tienen  
derecho a retar a un adulto  
si está lastimando a un árbol.*





¿Sabés cuál es el colmo de un maestro?

...tener que comer sopa de letras.

## Tortilla de acelga

¿Cómo se hace?

- 😊 Precísás: acelgas, cebollas, huevos, aceite y condimentos.
- 😊 Siempre empezás lavando bien las hojas de acelga, luego le cortás los cabos (o tronquitos...) y las colocás en una olla a hervir con poca agua y una pizca de sal.
- 😊 Lavás, pelás y cortás la cebolla en juliana (está permitido llorar un poco...) y la dorás con un chorrito de aceite en una sartén.
- 😊 Mientras batís los huevos (clara y yema...) le agregás los condimentos: sal, pimienta y orégano.
- 😊 Cuando las hojas de acelga están cocidas, retirás de la olla, escurrís (le sacás el agua...) y picás. Despúes mezclás la acelga con la cebolla doradita y con los huevos batidos y condimentados.
- 😊 Colocás toda la mezcla (acelga, cebolla y huevos...) en la sartén con unos chorritos de aceite. Tapás y calentás a fuego moderado.
- 😊 Cuando ya se cocinó de un lado tenés que dar vuelta la tortilla para que así se cocine del otro (ya que la tortilla tiene dos lados...).
- 😊 Una vez cocida de los dos lados, la sacás de la sartén y la volcás en un plato. La cortás en porciones y la servís.

¿Cómo se sirve?

\* La podés comer acompañada por un trozo de carne asada.

\* También podés comerla sola, rociada con jugo de limón y una cucharada de mayonesa.

**¿Sabés cuál es  
el colmo de un cocinero  
con sueño?**

**..dormir en un colchón  
de arvejas.**

### ***Consejos de la abuela***

\* Es conveniente que tapés la olla que contiene las hojas de acelga para que así se cocinen "al vapor".

\* Cuanto más verdes estén las hojas de la acelga más sabrosa resultará la tortilla.

\* Se puede picar un par de cabezas de ajo y mezclarlas con la acelga para así lograr otro sabor (otro sabor a ajo...).

*Todos los niños tienen derecho  
a tenerle miedo a la oscuridad.*



## Tomates rellenos con ensalada rusa

¿Cómo se hacen?

😊 Necesitás tomates, lechuga, ensalada rusa, mayonesa, sal y pimienta.

😊 Lavás los tomates y con un cuchillo le quitás la "tapita" de la parte superior (o el casquito...).

😊 A continuación, con la ayuda de una cuchara ahuecás los tomates y los colocás sobre un recipiente boca abajo para que así se es-

curra el jugo que aún les queda.

😊 Por otro lado prepararás la ensalada rusa. (mirá la página N° 26)

😊 Luego de salpimentar cada tomate rellenalos con la ensalada rusa.

😊 Agregás sobre cada tomate relleno una cucharadita de mayonesa (mirá la página N° 17) y servimos.

¿Cómo se sirven?

\* Los servís fríos en una fuente, sobre hojas de lechuga verdes y frescas.

\* En cada tomate, sobre la cucharada de mayonesa, podés colocar una aceituna o una tirita de pimiento morrón verde.

Cabeza hueca,  
botarate la bombilla  
le dice al mate.

La bombilla y el mate.

## Secretos de la abuela

\* Para prepararlos es recomendable que los tomates sean de tamaño mediano y no estén muy maduros.

\* Calculá dos tomates para los niños y tres o cuatro para los adultos (depende el volumen de los tomates y del adulto...).

## Bibliografía.

Alarcón, Hector, Massoni, Sandra y otros 1994. Aromas de la Huerta. Publicación Pro-Huerta. Rosario.

Carrizo, Jesús. La Alimentación Popular en el Noroeste Argentino.1995. Universidad Nacional de Jujuy.

Devetach, Laura y Roldan, Laura.1992. Barril sin fondo. Adivinanzas y coplas con piropos. Ediciones Colihue. Buenos Aires.

Dillon, Susana y Durán Elda.1995. Las Huacas del Silencio. Ediciones Letra Buena. Buenos Aires.

Parsons, David B.1990. Papas. Manuales para educación agropecuaria. Editorial Trillas. Mexico D.F.

Pucci, Julia y Damiani, Gustavo.1996. Colmos y Colmitos. Colección: Los libros del tomate. Editorial Plus Ultra. Buenos Aires.

Renaboldo, Claudia y otros. 1990. Manual de Nutrición. Editorial SEMTA. La Paz.

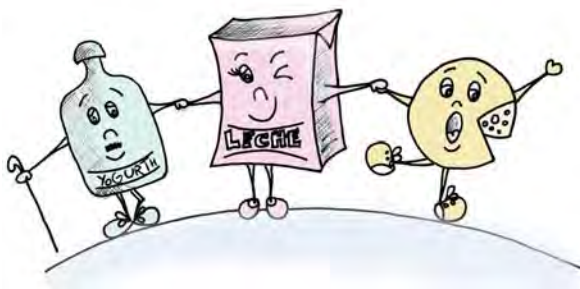
Vigliola, Irene Marta y otros.1992. Manual de Horticultura. Editorial Hemisferio Sur. Buenos Aires.

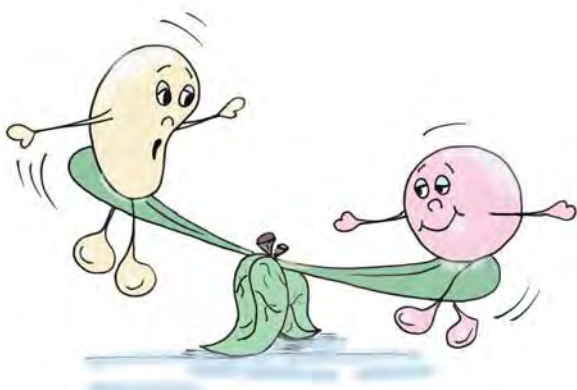
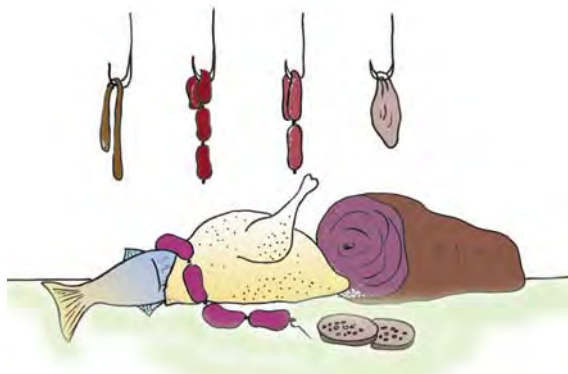


## Alimentos que te ayudan a crecer

Algunos alimentos son necesarios para formar el cuerpo y ayudan a que las partes lastimadas o gastadas se repongan. Contienen gran cantidad de proteínas. Dentro de este grupo de alimentos están:

- 😊 Los lácteos: leche, y quesos
- 😊 Las carnes: de vaca, y de pescado.
- 😊 La miel: sus derivados, dulces y azúcar.
- 😊 Las legumbres: porotos, lentejas, y soja.
- 😊 Los huevos







## Alimentos que nos ayudan a tener fuerza

Para trabajar y hacer las cosas que nos gustan.  
Estos alimentos contienen:

- 😊 Harinas: de mandioca, de trigo, fideos, y pan.
- 😊 Azúcares: miel, y dulces.
- 😊 Grasas: manteca, paltas, aceites, y nueces.





## Las hortalizas y las frutas ayudan al funcionamiento del cuerpo y lo defienden de las enfermedades

Contienen vitaminas, minerales y fibras.

😊 **Frutas:** pomelo, naranja, banana, tuna, durazno, mango, manzanas, etc.

😊 **Verduras:** zanahoria, tomate, lechuga, repollo, espinaca, chaucha, acelga, zapallo, etc.

Alimentos que nos defienden de las enfermedades.







## JUGUEMOS A SER MAGOS

La división de tareas, la consolidación de los vínculos de solidaridad y la afirmación de los lazos familiares desempeñan un rol importante dentro de las relaciones que se establecen a partir de la elaboración de las comidas.

La alimentación es capaz de estimular los sentidos y producir satisfacciones tan legítimas como necesarias. Es también uno de los ejes principales de la vida social.

"De preferencia comemos con compañía y al mismo tiempo realizamos actividades de índole colectiva tan trascendentes como la transmisión de valores y tradiciones. Con la alimentación se practican ritos y se expresan afectos."

"Comer no es sólo un derecho, es también una obligación si se busca la salud , especialmente para los niños de cuyo crecimiento y desarrollo depende su futuro. La educación incluye una serie de elementos teóricos, como la diversificación de la dieta o la combinación de alimentos de diferentes grupos. Pero ello no basta. Es necesario practicar estos principios todos los días."

El material aquí presentado constituye la base del modelo técnico del Programa PRO-HUERTA de promoción de la autoproducción de alimentos que implementa el INTA con apoyo del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, en el marco del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria.

**Ing. Agr. Claudio Panadero Pastrana**

ISBN N° 987-521-097-8



**Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria**  
Estación Experimental Agropecuaria Salta