



Recetario



Maria Va

TALLER ECOSALUDABLE

¿Qué es un cereal?

Las semillas que se denominan cereal, son gramíneas que dan frutos farináceos, es decir, son ricos en hidratos de carbono complejos. Los cereales contienen almidón, lípidos, celulosa, gluten y distintas proteínas (aunque en diferentes proporciones, según la especie), y la cantidad de proteínas que contiene un cereal viene limitado por el grado de extracción de la fibra, es decir, si el cereal es integral (con cubierta) contendrá más proteínas que si estuviera refinado. El resto de propiedades nutritivas también viene limitada por el grado de extracción (refinamiento). Todos estos componentes son básicos en la alimentación humana y al igual que las legumbres son los grupos de alimentos que deben aparecer en mayor cantidad en nuestros platos. Deben ser la base de nuestra alimentación.

Un poquito sobre el Maíz...

En guaraní Avachí, en Nahuatl tlaolli o centli, aunque ambos términos no designan exclusivamente a la planta; tlaolli se usa sobre todo para el grano, y centli, para la caña con la mazorca o también para la mazorca madura y seca. El ancestro del maíz es el Teocinte, planta que fueron transformando con amor y siendo seres polinizadores, nuestros ancestros en la zona de México.

Para que te des una idea y te caiga la ficha de miles de años en el momento que comes tu choclito... La planta existe hace miles y miles de años y fue domesticada, plantada intencionalmente, hacia el 8500 antes de la era actual, tremendo, recién hacia el 2000 a.C empezaron a trasplantar sus excedentes y fue llegando a América del sur.

Este gran cereal de potencia milenaria con mucha fuerza en su historia fue la base alrededor de la que se establecieron civilizaciones enteras a lo largo del tiempo. Fue el alimento de los dioses Mayas, Aztecas, Incas y muchos otros. Estas civilizaciones se saben hombres y mujeres del maíz, el mismo representa la materia, el cuerpo, mientras el cacao es el espíritu. Estos seres ancestrales, usaban una técnica para potenciar la biodisponibilidad del maíz llamada Nixtamalización, proceso por el cual se cocina el grano en agua con cal (hidróxido de calcio) o Cenizas de algunas maderas para sacar la cascarilla que recubre el maíz(su antinutriente) para asimilar mejor los nutrientes y a la vez potenciar 30 veces más la disponibilidad de calcio en el grano, además de darle más flexibilidad al preparar una masa. Este proceso es usado hasta hoy día en México, donde la tortilla de maíz se come muchas veces al día, es algo cotidiano en varios países de Latinoamérica.

Los que dejaron de Nixtamalizar hoy día, por la industrialización; sufren diabetes, anemia, y otras enfermedades a causa de comer mucho y que no les nutra, algo así como sucede aquí con el trigo refinado.

La palabra maíz, viene del término mahíz, que para los habitantes de la isla hoy llamada Haití, significa "el que sustenta la vida".

Cereal delicioso, parte del patrimonio cultural culinario latinoamericano, fuente de salud y energía. Con él se hacen miles de preparaciones a lo largo del continente, como panes dulces o salados, tortillas que acompañan desayunos,

almuerzos, meriendas y cenas, se hacen jugos frescos, atoles calentitos para el invierno, postres cremosos, sopas cremosas, tortas, chipas, empanadas, bori bori y un sinfín de variables.

El maíz se siembra luego de la última helada, en las latitudes del nordeste de Argentina a finales de agosto, para aprovechar todo el calorcito. Una vez sembrado el maíz, según la especie, lo podemos cosechar en 90 o 150 días. Según la forma de consumo, lo podemos cosechar más blandito y fresco, o más seco para almacenarlo y luego cocinarlo.

Además de la potencia histórica que aporta a nuestras células, veamos hacia donde refuerza el maíz nuestros cuerpos.

Algunas de las propiedades del maíz:

Poderoso antioxidante que combate los radicales libres y el envejecimiento celular.

Saciantes: rico en fibra e hidratos de carbono que ayuda a controlar el apetito.

Bueno para el cerebro: rico en ácido fólico y otras vitaminas, buen aliado de diversas funciones cerebrales.

Salud cardiovascular: la vitamina B1 que tiene el maíz disminuye la homocisteína, por lo tanto reduce también el riesgo de sufrir un ataque cardiovascular.

Indispensable para embarazadas: rico en ácido fólico recomendable para embarazadas y en etapas de lactancia.

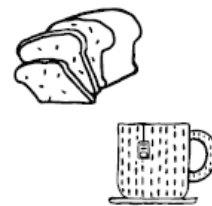
Hay muchísimas variedades de maíz, colores y texturas. En Misiones en las comunidades Mbya Guaraní se llegan a usar 12 variedades de maíz.



Pan de maíz

INGREDIENTES

Harina de maíz	500 gr.
Almidón de Mandioca	500 gr
Levadura	30 gr
Sal	
Aceite	150 cc
Agua	



PROCEDIMIENTO

Mezclar bien el almidón de mandioca y la harina de maíz en un bol, poner la sal a un costado y el aceite en el otro. Hacer un agujero en el medio y colocar la levadura con un poco de agua y dejarla activar. Mientras, prende el horno entre medio y alto. Una vez activa la levadura ir agregando el agua e ir mezclando (si tienes una batidora genial, sino enérgicamente con las manos) hasta que quede un líquido muy espeso.

en harina un molde (untando con aceite y poniendo harina de maíz arriba) y pone la mezcla. Deja levar el doble. Una vez que creció llévalo al horno medio fuerte, en la parte media del horno para que el calor no pegue de arriba sino más bien desde abajo para que le de fuerza hacia arriba y lo mantenga alto, (si el calor le da de arriba va a bajar nuestro pan). Luego de unos 20 minutos ya está listo para sacarlo del horno.

→ otra opción para empezar hacer pan de maíz es ir incorporando a nuestra receta de pan casero harina de maíz

Tortillitas de maíz

(para tacos, desayunos, lo que gustes)

Esto es muy simple, práctico, alimentador y delicioso.

Activamos el maíz (lo dejamos en agua unas 8 horas) una vez activado nuestro maíz, lo hervimos unos 10 minutos con un poco de bicarbonato en el agua. Cuando pasaron estos minutos lo pasamos por el molino y sale nuestra masa lista para las tortillitas. Si no tengo molino, lo proceso hasta que quede la pasta.

Con choclo fresco salen super bien, solo hay que desgranar, procesar y cocinar en sartén de ambos lados.

Es opcional agregar un poquito de sal.

También se puede enriquecer con un huevo, darle diferentes sabores con condimentos y especias.

Crema de maíz

INGREDIENTES

Granos 150 gr
Agua 750 cc

PROCEDIMIENTO

Desgrano el maíz, sino tengo maíz fresco hago el mismo procedimiento que hice para la receta anterior para ablandarlo

Una vez hecho el maíz hago una leche con el agua para esto colocó el maíz y la mitad del agua en una licuadora, a medida que se va deshaciendo el maíz voy colocando el resto del agua.

Filtro esté preparado con mi bolsita filtradora y boalá tengo la leche de maíz.

Para espesar esta leche la llevé a fuego y revuelve hasta lograr la consistencia deseada, recordando que cuando se enfríe se pondrá más espesa.

Con esta crema podemos hacer preparaciones dulces y saladas, hoy haremos las dos.

Crema dulce

INGREDIENTES

Leche de maíz 750 cc
Cascaritas de dos limones
Azúcar de caña (mascabo) 100 gr
cacao amargo 50 gr

PROCEDIMIENTO

Mezclamos todo en una licuadora o en un bol batiendo hasta que quede uniforme (sin grumos de cacao) y los llevamos a fuego, una vez espesa dejar enfriar y llevar a la heladera. Puede ser un excelente desayuno, postre, merienda. Es un alimento muy completo ya que está hecho a base de un cereal, una semilla y azúcar pura.

Crema salada (Mayonesa)

INGREDIENTES

Crema de maíz 100 gr
Aceite girasol u oliva 100 cc
Sal
Limón

PROCEDIMIENTO

Colocamos la crema de maíz en la licuadora o vaso de minipimer o simplemente en un bol si es que vamos a batir a mano.

Agregamos suavemente el aceite para que quede por encima de la crema. Batimos hasta emulsionar, le agregamos la sal y el limón y estamos como queremos.

Esto es una base para contemplar la textura, podemos darle el sabor que queramos con hierbas, especias, etc.

Tortitas de polenta dulce y coco

Ingredientes

1/2 taza de polenta
1 taza de leche
1/2 taza de coco rallado
2 cdas. de azúcar
ralladura de medio limón
5 nueces
1 huevo

PREPARACIÓN

Preparar la polenta como indica el paquete, sin sal y con la leche en lugar de agua. Yo la hago con apenas menos de agua para que quede más firme. En el agua, agregar la ralladura de limón.

Una vez que la polenta esté hecha, dejar entibiar y agregar el azúcar. Revolver. Agregar el huevo batido, las nueces picadas y el coco rallado a la preparación. Quedará una mezcla no muy firme.

Calentar una plancha o sartén antiadherente. Se le puede poner rocío vegetal debajo. Poner una cucharada de la mezcla y aplastar con la cuchara. Cuando estén doradas, dar vuelta y cocinar del otro lado. Es importante hacerlo a fuego medio bajo, sino se queman.

Para servir, se le puede poner miel encima, coco rallado para decorar.



Budin de Maiz

INGREDIENTES

Huevos 2 unidades

harina de Maíz 1 taza (200 gr)

harina $\frac{1}{2}$ taza (100 gr)

azúcar $\frac{3}{4}$ taza (150 gr)

polvo de hornear 1 cucharada

aceite $\frac{1}{2}$ taza

esencia de vainilla 1 cucharada

leche $\frac{1}{2}$ taza

ralladura de 1 naranja

PREPARACIÓN

En un recipiente mezclar los huevos, el azúcar, el aceite, la esencia de vainilla, ralladura de naranja y la leche. Aparte mezclar las harinas, el polvo de hornear e incorporar de forma envolvente. Verter en una budinera previamente aceitada y enharinada. Llevar a horno medio por 30 minutos o hasta que al introducir un cuchillo salga limpio.

GRACIAS !!!

Para más Información:

Lic. María Valeria Buearc

Nutricionista

MP.290

(03755) 15570041

E.mail: <mailto:mariavataller@gmail.com>

Facebook: <https://www.facebook.com/MariaVaTaller>

Instagram: https://www.instagram.com/mariava_tallerecosaludable/



REDUCE
REUTILIZA
RECICLA