



Recetario de Cocina Óptima

frente al cambio climático



Recetario de Cocina Óptima

frente al cambio climático



RECETARIO DE COCINA ÓPTIMA FRENTE AL CAMBIO CLIMÁTICO

Material producido en el marco del proyecto “Fortalecimiento de la gobernanza climática en el marco de la Agenda 2030 en Lima Sur: adaptación e innovación frente a riesgos climáticos en asentamientos humanos periurbanos de Perú”, con el apoyo de Fundación ADSIS y Ayuntamiento de Madrid.

Creación de contenidos:

CCORI Cocina óptima

Revisión de contenidos:

Michelle Hoyos Trujillo

Fernanda Galvez Aranda

Diana Faichin Quito

© Fomento de la Vida - FOVIDA

Av. Horacio Urteaga 1727, Jesús María

T: (+51) 200 1700

postmast@fovida.org.pe

www.fovida.org.pe

© CCORI Cocina óptima

tribu@ccori.org.pe

T: +51 943 456 911

www.ccori.org.pe

Diseño y Diagramación: Agencia Homo

**HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA
BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2023-01417**

Se terminó de imprimir en marzo de 2023, en los talleres de:

Libra S.A.C

Av. Bolivia 148, Int. 2164, Lima

Teléfono: +51 991 492 720

Primera Edición - Marzo de 2023, Lima – Perú.

Tiraje: 1000 ejemplares.

PRESENTACIÓN

El cambio climático viene afectando la producción, distribución, consumo y disponibilidad de alimentos en el mundo; lo cual, pone en riesgo la seguridad alimentaria¹ de la población que se encuentra en situación de vulnerabilidad. Por ello, es importante conocer y optar por medidas de adaptación que reduzcan el impacto del cambio climático en la alimentación, y una de ellas es la COCINA ÓPTIMA. Promoverla nos ayuda a ahorrar dinero, mejorar la alimentación y obtener nuevos sabores, generando así el consumo de productos más saludables y reduciendo el desperdicio en los hogares, que comúnmente se hace al botar los restos de alimentos a la basura.

Es así que, desde el proyecto “Fortalecimiento de la gobernanza climática en el marco de la Agenda 2030: adaptación e innovación frente a riesgos climáticos en asentamientos humanos peri-urbanos de Lima Sur”, ejecutado por FOVIDA con el apoyo de la Fundación ADSIS y el Ayuntamiento de Madrid, se implementó un programa de capacitación para la adopción de medidas de adaptación frente a los impactos del cambio climático en el agua para consumo y la alimentación, y estuvo dirigido a las familias de los asentamientos humanos periurbanos más vulnerables en Lima Sur.



¹La seguridad alimentaria hace referencia a cuando la población tiene acceso seguro, en todo momento, a cantidades suficientes de alimentos sanos y nutritivos.

En el marco de dicho programa, y en alianza con la ONG CCORI: Cocina Óptima², se implementó en el año 2022, un módulo de capacitación sobre Cocina Resiliente. Como resultado, las familias reconocieron la importancia de optimizar al máximo los alimentos y, a través de las clases demostrativas, aprendieron sobre la preparación de recetas óptimas y económicas.

El presente **Recetario de Cocina Óptima frente al cambio climático** contiene una selección de recetas óptimas, elaboradas por CCORI, las cuales están basadas en tres fundamentos principales que sostienen la propuesta de cocina óptima: conservación, reciclaje culinario y plus producto.

Por tanto, se pone este material educativo e innovador a disposición de las familias y la comunidad en general.

¡Súmate a la acción climática, optando por una COCINA ÓPTIMA!



² CCORI es la primera organización peruana que nace con la misión de promover la sostenibilidad alimentaria a través de la cocina óptima.

ÍNDICE



Encurtidos

----- 09



Pielas Confitadas

----- 11



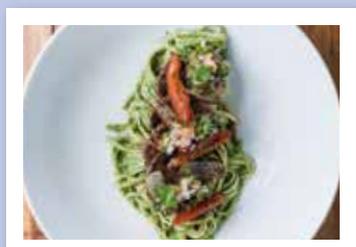
Sangrecita Power

----- 13



Crema de vainas de arveja con chicharrón de piel de papa

----- 16



Salsa Pesto con vaina de arveja

----- 18



Empanizado a base de
cáscara de papa

----- 20



Refresco de cáscaras de
frutas y verduras

----- 22



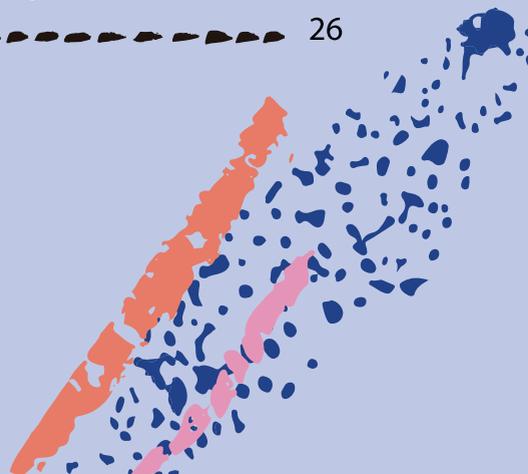
Limonada herbal

----- 24



Mermelada óptima

----- 26



¿Qué es la cocina óptima?



La cocina óptima es una metodología culinaria nacida en Perú que se enfoca en el máximo uso del ingrediente. Aprovecha el íntegro de los alimentos de nuestra biodiversidad para mejorar el rendimiento de cada preparación.

Se llama óptima porque se aprovecha al máximo los alimentos logrando cocinar más con menos. Es la forma óptima de cocinar en la actualidad donde el hambre y la contaminación por desperdicio de alimentos son inaceptables.

FUNDAMENTOS DE OPTIMIZACIÓN

La cocina óptima se compone de 3 fundamentos de optimización. Cada uno busca sacar el máximo rendimiento de los alimentos y algunos se combinan entre sí, pero el fin es siempre la optimización de cada ingrediente.

- → *Conservación*
- E → *Reciclaje culinario*
- → *Plus Producto*



1. Conservación



En este primer fundamento de optimización se encuentran el conjunto de técnicas y procesos culinarios que sirven para aumentar la vida útil de los ingredientes.

En estos procesos encontramos como aliados a la fermentación (alcohólica, acética, láctica), los encurtidos, la maduración, añejamiento, curtiembres con sal y especias, y el uso de agua alcalinizada.

Estos conceptos ancestrales que son útiles en la actualidad, son el primer paso para optimizar un alimento, motivo por el cual son fundamentales en la cocina óptima.

2. Reciclaje culinario

El reciclaje culinario es darle un segundo uso a un ingrediente que ya se utilizó en la preparación de una receta, pero esta vez, para elaborar una nueva. Al igual que el concepto de "reciclaje", se le da nueva vida o uso al ingrediente, aprovechándolo al máximo.

Por ejemplo, normalmente cuando usamos limones, los exprimimos y desechamos la cáscara. En Ccori, la conservamos y optimizamos para preparar un rico postre.



Ccori acuñó por primera vez el término "reciclaje culinario" en el año 2013.

3. Plus Producto



El tercer fundamento es el más revelador de nuestra cocina óptima. En la industria de alimentos y bebidas nos referimos a las partes "inútiles" de los ingredientes como remanentes, mermas, sub productos y/o desperdicios. Sin embargo, ¿quién decide las partes de los alimentos a desechar? Sin duda, quien cultiva, quien compra o vende y quien cocina. Profesional o no, esa responsabilidad está en nuestras manos.

En Ccori creemos que cada parte del alimento es importante. Para nosotros, las diferentes partes de un ingrediente representan no una merma o desperdicio, sino un producto "extra" que podemos optimizar para sacarle el mejor provecho de las bondades de sabor, textura, aroma, nutrientes o rendimiento que posee.

Así nace el concepto de plus productos ingredientes extra a los que usualmente empleamos en nuestras recetas.

Por ejemplo, el rendimiento aproximado de la pulpa del plátano (endocarpo) es de un 60% del peso total. El rendimiento de su cáscara (sin pedúnculo o nacimiento del tallo) es de 40%. Bien identificado ese **"plus producto"**, que es la cáscara, puede transformarse en un sabroso alimento y generar un 90% de rendimiento de esta fruta, de la que normalmente usamos solo una parte.

Tabla de medidas y equivalencias

Si no cuentas con una balanza en tu cocina, puedes guiarte de estas equivalencias para leer las recetas y calcular las cantidades que necesitas.



Tazas a gramos

HARINA

1 taza = 110 g
1/2 taza = 55 g
1/3 taza = 40 g
1/4 taza = 30 g

AZÚCAR

1 taza = 225 g
1/2 taza = 115 g
1/3 taza = 75 g
1/4 taza = 55 g

MANTEQUILLA

1 taza = 225 g
1/2 taza = 115 g
1/3 taza = 75 g
1/4 taza = 55 g

LÍQUIDOS

1 taza = 250 ml
1/2 taza = 125 ml
1 cucharada = 15 ml
1 cucharadita = 5 ml

Medidas

MEDIDA

Cucharada (cda.)

Cucharadita (cdta.)

DEFINICIÓN

1 cuchara sopera

1 cuchara de postre

TAZAS Y CUCCHARADAS

3 cucharaditas = 1 cucharada

16 cucharadas = 1 taza

8 cucharadas = 1/2taza



ENCURTIDOS

Ingredientes

AGUA DE ENCURTIDO BASE

- 1.5 L vinagre tinto o blanco
- 6 cdas. de azúcar
- 5 cdas. de sal
- 1/2 taza de agua
- 2 hojas de laurel
- 10 unidades de pimienta negra en grano

ENCURTIDO DE BETARRAGA Y APIO

- 1 taza encurtido base
- 1 betarraga
- 5 ramas de apio

ENCURTIDO DE ZANAHORIAS AL MARACUYÁS

- 1 taza encurtido base
- 1/2 taza de zumo de maracuyás
- 2 zanahorias



8 porciones



Preparación

- 1.** En una olla, colocar el vinagre, agua, sal, azúcar, pimienta y laurel, llevar a hervir y cocinar solo hasta que se diluya por completo la sal y azúcar. Luego, dejar enfriar.
- 2.** Concluido el primer paso, lo separamos en 3 partes y agregamos los insumos según indica la receta.



ECURTIDO DE BETARRAGA Y APIO

3. Para la primera receta, colocamos en nuestra agua base 5 trozos de cáscara de betarraga y las 5 ramas de apio rebanadas en láminas muy delgadas. Dejar encurtir por al menos 48 horas.



ECURTIDO DE ZANAHORIAS AL MARACUYÁ

4. Y para la segunda, colocaremos 1/2 taza de zumo de maracuyá y 2 zanahorias rebanadas en láminas muy delgadas o la forma que más le guste. Dejar encurtir por al menos 48 horas.



Recomendación del chef

- Siempre utilizar frascos de vidrio que tengan tapa hermética para poder cerrarlos bien y así evitar contaminación.
- Nunca usar utensilios sucios o con saliva para retirar o colocar los ingredientes dentro del frasco.
- Los ingredientes pueden variar. Mientras más diversidad haya en los colores de nuestros alimentos, será mucho mejor.
- También podemos encurtir cebolla, dientes de ajo, manzanas, cáscara de manzana en juliana, tallos de apio y sus hojas (el ácido suaviza las cascarras, y esto hará que sea suave como la pulpa).
- Ideal para acompañar ensaladas y menestras.



Valor Nutricional

- Los encurtidos y fermentados son alimentos probióticos que fortalecen nuestro sistema inmunitario, ayudándonos a estar más saludables.



PIELES CONFITADAS

Ingredientes

- 2 unid. de cáscara de naranja
- 2 unid. de cáscara de mandarina
- 1 taza de agua
- 1/4 taza de azúcar
- 1 corteza de canela
- 4 unid. de clavos de olor
- 1 unid. de anís estrella

Preparación

- 1.** Limpiar con cuidado las cáscaras, removiendo la parte clara interna llamada albedo.
- 2.** Una vez retirado el albedo de nuestras frutas, con ayuda de un cuchillo, cortar en hilos muy finos, casi como un cabello.
- 3.** Luego de tener cortadas las pieles, las llevaremos a cocinar en una olla con agua fría por 10 minutos, descartando el agua, y repetiremos este proceso por 3 veces.
- 4.** En una olla pequeña, agregar azúcar, agua y especias, llevar a fuego



6 porciones



bajo y agregar las pieles, dejar cocinar hasta que el agua se ponga espesa, apagar y dejar enfriar.



Recomendación del chef

- Lavar muy bien las frutas antes de trabajarlas, ya que utilizaremos las cáscaras de estas.
- Ideal para dar sabor y agregar a queques, y para comer con yogurt o avena.
- También podemos utilizarlos para reforzar el sabor de mermeladas caseras.



Valor Nutricional

- Prefiere la utilización de azúcar no refinada en tus preparaciones, y modera su consumo en porciones adecuadas.



SANGRECITA POWER



4 porciones

La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir y curar la anemia.

Ingredientes

- 250 g desangre de pollo fresca
- 1 unid. de ají Limo
- 3 ramas de hierbabuena fresca
- 1 cda. de aceite
- Pimienta molida al gusto
- 1 unid. de cebolla roja
- 100 g de arveja entera
- 1 unid. de plátano bellaco
- 4 dientes de ajo
- 5 ramas de perejil
- 1 uni. de limón
- 1 pizca de orégano en polvo
- 2 cda. de harina
- 3 cda. de chuño
- 1/4 de taza de aceite (para freír el plátano)
- Caldo de vegetales al gusto
- Sal al gusto

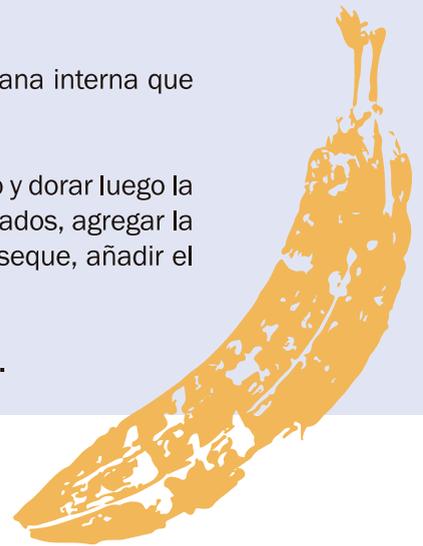


Preparación

- 1.** Limpiar la sangre, quitándole plumas y cañas de plumas u otras impurezas que pueda tener.
- 2.** Cocinar la sangrecita en una olla con agua hirviendo por 10 minutos, junto a los tallos de perejil y hierbabuena. Colar, enjuagar con agua fría y picar en cuadraditos.
- 3.** Picar el corazón de la cebolla, ajo y ají limo en cuadraditos.
- 4.** Picar finito las hojas del perejil y hierbabuena.
- 5.** Pelar las arvejas reservando sus cáscaras, cocinarlas en agua y agregar al final de la preparación de la sangrecita.
- 6.** Limpiar las cáscaras de arvejas, removiendo la membrana interna que es dura, y dejar en agua muy helada por 20 minutos.
- 7.** En una sartén, calentar y agregar el aceite, agregar el ajo y dorar luego la cebolla y el ají limo con el orégano. Una vez estén bien dorados, agregar la sangrecita y dorar por 8 minutos más, para evitar que se seque, añadir el caldo de vegetales, mover y dejar cocinar.
- 8.** Sazonar con las hierbas picadas, sal y pimienta al gusto.

PARA ACOMPAÑAR:

- 1.** Pelar el plátano, reservar su piel, y cortarlo en trozos y freírlo.
- 2.** Remover raspando la parte interna de la piel de plátano, picarla en cuadritos, sancochar 3 minutos, escurrir y secar con un papel toalla de ser necesario, pasar por harina con chuño y freír. Sazonar de sal.
- 3.** Cortar la capa externa de la cebolla en pluma, y las vainas limpias de arveja en tiritas delgadas. Sazonar con sal, jugo de limón y tallos de perejil.





Recomendación del chef

- Los sabores terrosos de las vísceras combinan armoniosamente con sabores dulces como el del plátano. Recetas como esta, permiten hacer que los niños coman con facilidad.



Valor Nutricional

- Complementa siempre los alimentos ricos en hierro, como vísceras oscuras y menestras, con abundante vitamina C y fibra.

PORCIÓN PARA NIÑOS / AS



2
cdas.

PORCIÓN PARA GESTANTES



5
cdas.



CRÉMAS DE VAINAS DE ARVEJA CON CHICHARRÓN DE PIEL DE PAPA

Ingredientes

- 30 vainas de cáscara de arveja
- 4 unid. de papa amarilla
- 4 bulbos de cebolla china
- 1 diente de ajo
- 200 ml de leche entera
- 2 cdas. de mantequilla
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Agua necesaria
- 1/2 cda. de aceite



4 porciones

Preparación

- 1.** Sancochar las papas amarillas, pelar reservando su piel, cortar en trozos pequeños y reservar.
- 2.** Retira la fibra interior de las vainas de arveja.
- 3.** En una olla prepara un aderezo con la parte blanca de la cebolla china, ajo picado, sal y pimienta al gusto.



4. Agrega las cáscaras de arvejas, la parte verde de la cebolla china y la papa amarilla, y remueve por 10 minutos a fuego lento, con agua que apenas le cubra.
5. Vierte todo en la licuadora, agrega 200 ml de leche fresca y 1 cubo de mantequilla.
6. Rectifica sazón y sívela caliente con chicharrones de piel de papa.

PREPARACIÓN DE CHICHARRÓN DE PIEL DE PAPA:

8. Secar las pieles de papa reservadas en una sartén hasta que estén crocantes.
9. Freír rápidamente y sazonar con sal.



Recomendación del chef

- Para lograr una textura más cremosa, podemos pasar la crema por un colador. Así garantizarás que no queden fibras muy duras.
- Puedes agregar otros vegetales verdes a gusto para intensificar el color.



Valor Nutricional

- En las Pielas y cáscaras se encuentran los mayores niveles de fibra en los vegetales, por lo que su consumo resulta un aporte a nuestra salud intestinal.



SALSA PESTO CON VAINA DE ARVEJA

Ingredientes

- 20 vainas de arveja
- 4 unid. de hojas de espinaca grandes
- 1/2 unid. de cebolla roja
- 2 dientes de ajo
- 50 g de mantequilla
- 400 g de tallarines
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto



4 porciones

Preparación

1. Tenemos las arvejas completas, como siempre.
2. Retiramos puntas de los extremos y la fibra interna.
3. Preparamos un aderezo tradicional de ajo, cebolla, sal, pimienta y mantequilla.
4. Incluimos las vainas de arveja en el aderezo y cocinamos 2 minutos.
5. Agregamos las hojas de espinaca lavadas.



6. Movemos y licuamos.

8. Sancochamos tallarines, bañamos con el pesto y disfrutamos. Lo acompañamos con un saltadito o una proteína (pollo, pescado) empanizada.



Recomendación del chef

- En paralelo como guarnición podemos preparar un saltadito o un empanizado de pollo/pescado a base de cáscara de papa.
- Las esquinas de las vainas de arvejas pueden utilizarse para dar sabor a caldos.



Valor Nutricional

- La vaina de arveja es uno de los alimentos que contiene mayor cantidad de hierro en el reino vegetal, incluso más que algunos súper alimentos como el tarwi.



EMPANIZADO A BASE DE CÁSCARA DE PAPA



3 porciones

Ingredientes

- 10 unid. de cáscara de papas medianas
- 2 huevos
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 400 g de pechuga de pollo

Preparación

1. Cáscaras de papas amarillas sancochadas (puede ser otro tipo de papa). Junta todas las que puedas y las colocamos en una sartén sin aceite para secarlas a fuego bajo hasta que al tocarlas sientas que están rígidas y crujientes.

2. Una vez completamente secas, las llevamos a triturar una licuadora. Puede ser también en un batan.





3. Licuamos y esperamos que se conviertan en una especie de hojuelas pequeñas.

4. Las llevamos a un bol o plato extendido.

5. Tenemos listos 2 huevos batidos con sal y pimienta al gusto. Cortamos algunos trozos de pollo (puede ser pescado, croquetas o lo que prefieras).

6. Hacemos el proceso convencional. Pasamos por huevo y luego por el polvo de cáscara.

7. Llevamos a fritura con aceite vegetal caliente por aprox. 8 minutos. Temperatura media.

8. Presentamos y disfrutamos.



Recomendación del chef

- Si no se dispone de licuadora, se puede realizar en mortero o picando en una tabla bien seca.
- Si se desea un empanizado más crocante, se pueden pasar las proteínas por harina antes del huevo batido. Empanizado a la inglesa (Harina>Huevo>Apanadura).



Valor Nutricional

- Las pieles de papa aportan fibra, que es necesaria para fortalecer la flora intestinal y de esta manera a nuestro sistema inmunitario.



REFRESCO DE CÁSCARAS DE FRUTAS Y VERDURAS

Ingredientes

- 1 unid. de cáscara de piña
- 2 unid. de cáscaras de manzana
- 1 unid. de cáscara de beterraga
- 2 litros de agua
- Azúcar, miel o edulcorante al gusto
- 3 unid. de limón



1.5 litros

Preparación

- 1.** Guarda las cáscaras de manzana, piña y betarraga. No olvides lavarlas muy bien.
- 2.** Colócalas en una olla con aprox. 2 litros de agua y empieza a hervir por aprox. 25 minutos.
- 3.** Luego de hervir, cuélalas y conserva el líquido.
- 4.** Endulza al gusto. Sírvela con hielo y algunas rodajas de limón.





Recomendación del chef

- Puedes “pitearla” al servirla calentita con un toque pisco.



Valor Nutricional

- Los minerales y algunos fitoquímicos presentes en las cáscaras se transfieren tras la cocción al líquido. Además de brindar sabor y color, se convierten en un aporte de micronutrientes que requerimos en nuestra dieta.



LIMONADA HERBAL



Ingredientes

- Tallos de 1 atado de albahaca
- 1 taza de azúcar (blanca, rubia o panela)
- Agua
- Limones
- Hielo

Preparación

ALMÍBAR DE TALLOS DE ALBAHACA

- 1.** Pica los tallos de albahaca lavados y pon en una olla.
- 2.** Agrega 1 ½ taza de agua fría y lleva a hervor.
- 3.** Una vez que empiece a hervir reduce la intensidad del calor y cocina por 5 minutos.
- 4.** Cuela el líquido y descarta los tallos para compostaje.
- 5.** Retorna el líquido a la olla y agrega 1 taza de azúcar.



5 porciones



6. Cocínale a temperatura baja hasta obtener un almíbar ligero.

7. Pon en una botellita o frasco y reserva para su posterior uso.

LIMONADA HERBAL

8. En un vaso alto exprime el zumo de 2 limones.

9. Agrega hielo a gusto.

10. Añade 3 a 4 cucharadas del ALMÍBAR DE TALLOS DE ALBAHACA.

11. Rellena con agua y remueve para integrar los componentes.

12. Decora con rodajas de limón y si gustas con algunas hojas frescas.



Recomendación del chef

- Puedes rellenar con agua fría sin gas o con gas si es de tu preferencia.



Valor Nutricional

- Los tallos de albahaca contienen minerales con propiedades carminativas, antiespasmódicas y antibacteriales, que mantienen saludable nuestro sistema digestivo.



MERMELADA ÓPTIMA

Ingredientes

- 1 unid. de naranja
- 250 g de fresa
- Sal al gusto
- 3 unid. de cáscara de zanahoria
- 300 g de azúcar

Preparación

- 1.** Extraer el jugo de la naranja y reservar su cáscara.
- 2.** Poner en una olla las fresas y cáscaras de zanahoria picadas en trozos pequeños, con el azúcar y zumo de naranja, incorporarles y reservar.
- 3.** Retirar el albedo, parte blanca de la cáscara de naranja, y llevar a hervir desde agua fría por 5 ocasiones. Picar finamente y agregar a los demás ingredientes.



10 porciones



4. Cocinar a fuego medio-bajo, removiendo constantemente hasta que las fresas estén blandas y tome el punto deseado.
5. Envasar en un recipiente estéril, cerrar mientras sigue caliente y dejar enfriar.
6. Reservar preferentemente en frío.



Recomendación del chef

- Ideal para comer con yogurt o avena, puede usarse también para untar en tostadas acompañadas con quesos.
- Siendo una conserva, puede permanecer en ambiente seco si no es consumida. Una vez abierta, refrigerar.
- No contaminar el interior del envase con utensilios sucios.



Valor Nutricional

- Los pigmentos presentes en las cáscaras de frutas y vegetales, contienen antioxidantes que regulan nuestros procesos biológicos.
- No exceder el consumo de productos azucarados.



Recetario de Cocina Óptima

FOVIDA
- FOMENTO DE LA VIDA -

CCORI
COCINA ÓPTIMA


Fundación
adsis

 | MADRID