

Tercer RECETARIO Internacional

el maíz



chefs contra el hambre



iniciativa
AMÉRICA LATINA Y CARIBE
SIN HAMBRE





Imaginar la gastronomía latinoamericana sin el maíz es un ejercicio imposible. Es por esa razón que este **Tercer Recetario Internacional** de *Chefs contra el Hambre*, que orgullosamente presentamos desde la Oficina Regional de FAO y la Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre, ha hecho de ese alimento su protagonista. Tras la publicación de un Primer Recetario sobre la papa y un Segundo Recetario sobre las legumbres, hemos concebido este nuevo libro para cerrar una trilogía que recupera y ayuda a revalorar los alimentos más importantes de nuestra Región, productos que con demasiada frecuencia subestimamos.

Nos hemos sorprendido de la versatilidad y alcance del ingrediente principal. El maíz, choclo o elote permite múltiples interpretaciones y propuestas, y nos demuestra

una vez más las razones por las cuales los pobladores originales de nuestro continente lo apreciaban tanto. Desde interesantes entradas hasta novedosos postres, pasando por sabrosos platos de fondo, creemos que este libro es una constante propuesta gastronómica, al tiempo que nos recuerda el valor alimenticio del maíz.

Una vez más los cocineros y cocineras de América Latina y el Caribe demostraron su compromiso en la lucha contra la desnutrición y enviaron cientos de recetas, que fueron analizadas por FAO con la asesoría de la prestigiosa *Académie Culinaire de France* en Chile. Se seleccionó a aquellas que cumplían con el criterio de relevancia alimenticia, pertinencia cultural, redacción, viabilidad de la elaboración, originalidad, variedad y la correcta descripción del proceso de preparación.

Presentación



El objetivo de este recetario es ayudar a enriquecer la información disponible respecto a la importancia de una buena alimentación, como parte de nuestros esfuerzos en la búsqueda de soluciones para la erradicación del hambre, pero también recordar sobre la enorme riqueza, muchas veces oculta, de los alimentos que nos rodean. De igual forma, esperamos que contribuya a recordarnos a todos que hay millones de latinoamericanos pasando hambre hoy. La dedicación de los *Chefs contra el Hambre* en la lucha contra este flagelo es admirable y deseamos reiterar a todos los participantes nuestro agradecimiento por su generosidad.

En FAO creemos que un mundo sin hambre es una meta posible. Creemos que todos los esfuerzos que contribuyan a generar conciencia respecto a este

problema deben llevarse a cabo. Creemos que todos podemos poner de nuestra parte. Este libro es ejemplo de ello. Esperamos sea de su agrado.

Atentamente,

José Graziano da Silva

Representante Regional para América Latina y el Caribe
Organización de las Naciones Unidas
para la Agricultura y la Alimentación

Pan de gofio

Laura Rosano | Uruguay



El gofio es una harina integral obtenida de la molienda de cereales tostados, fundamentalmente el maíz. Es un producto instantáneo, económico, nutritivo y de rico sabor. Fue traído por los primeros pobladores de la ciudad de Montevideo, originarios de las Islas Canarias.

INGREDIENTES

150 gramos de harina de trigo
150 gramos de gofio de maíz
1 taza de agua tibia
3 cucharadas de aceite de maíz
20 gramos de levadura fresca
(o 40 gramos de levadura seca)
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar

PREPARACIÓN

Mezclar ambas harinas y la sal en un recipiente. Preparar en otro recipiente la levadura con un poco de agua tibia y una cucharadita de azúcar, y dejar descansar 3 minutos para que actúe. Verter la levadura a las harinas, el resto del agua tibia y el aceite. Amasar muy bien hasta que quede un bollo suave, y si es necesario agregar más agua tibia. Dejar reposar en un lugar tibio por una hora, o hasta que aumente al doble su volumen. Amase de nuevo y acomode en un molde engrasado y enharinado. Se debe hornear durante 40 minutos a un horno moderado de 220°C, aproximadamente.

Sopa de queso



Yaoska Otero | Nicaragua

Esta receta es tradicional en mi país para Semana Santa. En mi familia la cocinamos de una manera distinta.

INGREDIENTES (4 a 6 porciones)

1 y 1/2 libras de masa de maíz
1/2 libra de queso duro blanco
1 unidad de cebolla mediana
2 unidades de chiltomo verde (pimiento en otros países)
1 lata de atún en aceite
1 huevo rojo o blanco
1 moño de hierba buena
8 gramos de achiote o 2 sobres de consomé de pollo.
1 moño de culantro
1 tomate grande (no tomate manzano sino criollo)
1/2 litro de aceite
1 naranja agria (no recomiendo limón ni vinagre)
Sal al gusto

PREPARACIÓN

Para las tortas. Triture en una licuadora la clara del huevo, 1/4 de moño de hierba buena y culantro, un chiltomo verde, 1/2 cebolla y un sobre de consomé. Vierta la mezcla, junto a la lata de atún con su aceite, y ralle encima la mitad del queso duro blanco. Intégrelo hasta formar una masa, pruébela, y agregue sal al gusto. Reserve 1/4 de taza para la sopa, y con el resto de la masa haga hamburguesas. Ponga el 1/2 litro de aceite a hervir en una sartén, agregue cebolla picada fina, y cuando esté caliente coloque torta por torta para freírlas.

Para la sopa. Ponga 2 litros de agua al fuego. Triture 1/4 del moño de hierba buena, 1/4 de moño de culantro, un chiltomo verde, 1/4 de cebolla, el tomate y un sobre de consomé. Luego, coloque la mezcla en el agua hirviendo, agregue 1/4 de taza de la masa, hojas de hierba buena, culantro y sal al gusto. Exprima encima la naranja agria. Cuando la sopa esté en su punto en sabor y aroma coloque las tortas fritas en la sopa y sirva.

Arepas de maíz



Marcela Jaramillo | **Colombia**

INGREDIENTES

6 tazas de maíz amarillo remojado
1/2 taza de mantequilla
1 cucharadita de bicarbonato de soda
3 cucharadas de sal
1 cucharadita de pimienta
2 tazas de tocino picado pequeño
1/2 taza de cebolla de rama-junca
1/2 ajo

PREPARACIÓN

Cocinar el maíz hasta que esté blando. Agregar el bicarbonato y cocinar cinco minutos más. Dejar enfriar. Moler y hacer una masa. Agregar mantequilla y sal. Aparte, sofreír el tocino a fuego medio y agregar cebolla y ajo. Integrar y amasar muy bien. Hacer bolas del tamaño deseado y armar las arepas suavemente, aplanando en forma de disco. Calentar una parrilla a fuego medio bajo. Cocinar por ambos lados. También se pueden freír en aceite a 170°C aproximadamente. Servir con mantequilla, chocolate caliente y queso.

Delicia de choclo relleno

INGREDIENTES (4 personas):

2 choclos
150 gramos de carne molida tártara (carne de vacuno desgrasada)
1/2 cebolla
1 huevo duro
Aceite, ají de color, albahaca, sal y azúcar, cantidad necesaria
Pasas y aceitunas al gusto

Para la ensalada: 1 cebolla, 1 tomate, aceite de oliva, sal y perejil picado al gusto

PREPARACIÓN

Desojar y lavar los choclos, quitándoles las barbas. Luego, picar dejando las corontas sin granos y junto con algunas hojitas de albahaca, moler en una licuadora. Colocar en una olla y realizar una precocción. Agregar una cucharada de aceite, sal y azúcar, y revolver por 10 minutos, evitando que se pegue. Dejar reposar. Por otro lado, una vez lavada la cebolla, cortar en **brunoise** y sofreirla en un sartén con dos cucharadas de aceite, agregar la carne molida, sal y ají de color a gusto. Revolver hasta que esté bien cocido. Cuando el choclo esté frío, tomar dos cucharadas y colocarlas sobre una superficie de manera que forme un rectángulo. Sobre él, se pone el relleno (la carne con la cebolla y los condimentos, algunas rodajas de huevo duro, pasas y una aceituna picada). Sobre éste, colocar dos cucharadas más de choclo con el fin de cubrirlo y darle forma rectangular. A medida que se forma el rectángulo, espolvorear todas las caras de éste con azúcar. Obtenidas las delicias rectangulares, hornear por 1 hora a fuego medio. Una vez cocidas, se acompañan con ensalada a la chilena: lavar, pelar y cortar la cebolla y el tomate en pluma y rodajas respectivamente, agregar una cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal y espolvorear con perejil picado.

Paulina Castro Rivas | **Chile**



Fernando Álvarez | Argentina



Risotto de maíz

INGREDIENTES

- 6 choclos desgranados
- 2 papas medianas, en *brunoise*
- 1 cebolla mediana, en *brunoise*
- 2 cucharadas de morrón rojo, en *brunoise*
- 2 cucharadas de morrón verde, en *brunoise*
- 1 diente de ajo, en *brunoise*
- 1 zapallito verde, en *brunoise*
- 4 tazas de caldo de verduras o de gallina
- Sal y pimienta a gusto
- 1 pocillo de vino blanco
- 3 cucharadas de manteca
- 3 cucharadas de queso rallado
- 1 chorizo de cerdo hervido y desgrasado

PREPARACIÓN

Rehogar la cebolla, los morrones y el ajo en un poco de manteca. Cuando estén transparentes agregar los granos de choclo y las papas, luego los zapallitos. Desglasar con el vino y comenzar a incorporar caldo caliente de a poco. Remover de vez en cuando y mantener con un nivel de caldo al ras. Cuando todo esté cocido, agregar el chorizo ya cocido, en rebanadas. Fuera del fuego, emulsionar con manteca y queso rallado.

Las mandocas



Ivette Franchi | **Venezuela**

Si hay algo que resalta en los platos de Maracaibo es la confluencia de la cultura afro-venezolana y un ingrediente que los amalgama: el maíz. Este plato es uno de más emblemáticos del patrimonio culinario del Estado Zulia en Venezuela donde es la verdadera estrella de los desayunos.

INGREDIENTES (40 unidades)

- 1 kilo de harina de maíz precocida
- 1 panela o piloncillo
- 3 plátanos maduros con la concha negra
- 1/2 kilo de queso madurado
- 1 astilla de canela

- 5 clavos de olor
- 5 granos de malagueta o guayabita
- Aceite

PREPARACIÓN

Diluir la panela en 1 litro de agua hirviendo con las especias dulces. Una vez diluida, colar y agregar los tres plátanos rallados de forma gruesa, más el queso madurado también rallado. Mezclar bien. Agregar la harina de maíz en forma de lluvia hasta formar una masa moldeable. Hacer unos tubos finos y unir las puntas hasta dar forma de aro cerrado. Freír en abundante aceite.

Pastel de harina de **maíz**



Nádia Lamas | **Brasil**

INGREDIENTES

220 gramos de manteca
1 cucharada de azúcar
2 naranjas
3 huevos
1 cucharada de harina de maíz
1 cucharadita de levadura química en polvo
1 cucharada de castañas de cajú molidas

PREPARACIÓN

Ponga las naranjas enteras en una olla, cúbralas con agua fría y lleve al fuego. Cuando hierva, deseche el agua caliente y llene nuevamente la olla con agua fría.

Lleve a fuego una vez más hasta hervir y deseche el agua. Repita el procedimiento una tercera y última vez. Espere que las naranjas se enfríen. Cuando ya estén, tire las semillas y procese la pulpa junto con las cáscaras. Reserve. Bata la manteca y el azúcar hasta formar una crema de color claro. Agregue los huevos, de a uno por vez. Agregue la harina de maíz, la levadura, las castañas de cajú y la pulpa de naranjas procesada. Lleve al horno y ase hasta que quede ligeramente seco en el centro. Retire y cubra en almíbar.

Almíbar. jugo de 2 naranjas y 3/4 de cucharada de azúcar. Lleve a fuego bajo durante aproximadamente 10 minutos y espárzalo sobre el pastel tibio.