

# Desde el ayer al hoy

Presentar este libro constituye para mí un gran honor porque soy testigo del esfuerzo, el entusiasmo, la creatividad y la alegría de tantos rostros y manos que lo hicieron posible.

“Desde el ayer al hoy, nuestra cultura alimentaria rural” es parte del trabajo realizado en el marco del proyecto “Educación en y para la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional en el Medio Rural de Tacuarembó”, proyecto que definimos en permanente construcción por los diferentes participantes del mismo.

María del Huerto Nari

Es en el anhelo de recordarlo, mantenerlo y continuarlo que surge esta publicación, producto de los aportes de todos y cada uno de los actores que contribuyen a fortalecer los vínculos y la búsqueda de mejorar la alimentación desde el enfoque de derecho humano y de la revalorización de la historia y la cultura alimentaria en la vida de las personas.

Elena Ongay

La escuela rural en nuestro país ha jugado un papel trascendente en el desarrollo de las comunidades rurales, en tanto ha contribuido a construir identidades en el marco de un diálogo estrecho con los medios en los que se encuentra.

A partir de una incomprensión mutua entre escuela y medio, los Maestros Agustín Ferreiro, Jesualdo Sosa y Julio Castro entre muchos otros, en la década del 30 comenzaron a construir un movimiento en favor de la educación rural. Este movimiento derivó en un conjunto de ideas que actualmente las podemos englobar bajo la categoría de Pedagogía Rural Uruguaya.

Limber Santos

La antigua estancia ganadera en Tacuarembó dejó atrás aquellos tiempos de peonadas numerosas, con sus expertas cocineras preparando en los fogones guisos y ensopados con carne de oveja, maíz, poroto, papa, zapallo con algo de fideos y arroz, con postres de dulce de membrillo, flan, boniato asado y arroz con leche. Pero todo ello otorgó la identidad al gusto de los sabores preferidos por las familias rurales.

Walter Díaz Marrero

Desde el ayer al hoy - nuestra cultura alimentaria rural



nuestra cultura

alimentaria rural

La OEI contribuyó con recursos para esta publicación,  
en compromiso con la Educación y los DDHH.



#### INSTITUCIONES PARTICIPANTES DEL PROYECTO



Desde el ayer al hoy

nuestra cultura alimentaria rural



## Instituciones participantes del proyecto

Universidad de la República:

Escuela de Nutrición

Facultad de Humanidades y  
Ciencias de la Educación

Centro Universitario de Tacuarembó.

Consejo de Educación Inicial y Primaria:

Departamento de Educación  
para el Medio Rural

Inspección Departamental de Tacuarembó

Programa Interinstitucional  
Nodos de Salud de Tacuarembó

## Comité editorial

Zully Costa  
Laura Cuadrado  
Paola Da Silva  
Elena Ongay  
Limber Santos  
Gastón Silva  
Guillermo Silva  
Lourdes Vega

## e mail:

soporte@nutricion.edu.uy

copyright

© Escuela de Nutrición  
Derechos reservados

## foto de tapa:

Mtra. Lourdes Vega

## diseño:

aldo novick

## impreso en

Tradinco

## primera edición

febrero 2015

Uruguay

Depósito legal

Comisión del Papel

Edición amparada  
al decreto 218/96

## Participantes del proyecto en el año 2014:

Gonzalo Acosta, María Colman, Zully Costa, Laura Cuadrado, Rosa Da Rosa, Paola Da Silva, Walter Díaz, José Etchevarne, Valeria Ferreira, Ana Ibáñez, Hugo Loza, Diego Machado, Julia Márquez, Jeniffer Meneses, Cecilia Miranda, María del Huerto Nari, Elena Ongay, Estela Paula, Claudia Pereira, Margarita Pérez, Susana Quintana, Limber Santos, Gastón Silva, Guillermo Silva, Karen Silva, Pamela Sosa, Lourdes Vega, Jorge Vignoli

# Índice

Agradecimientos	pág. 2
Presentación	pág. 6
Un proyecto en construcción	pág. 8
El valor de la escuela rural	pág. 10
Las maneras de cocinar, familia rural y escuela	pág. 12
¿Qué considerar al leer cada receta?	pág. 14
¿Qué nos aporta cada receta?	pág. 16
Verduras	pág. 17
Carnes	pág. 30
Cereales	pág. 41
Postres y frutas	pág. 49
Rimas	pág. 76
Versos	pág. 78

Basta un poco de espíritu aventurero para estar siempre satisfechos, pues en esta vida, nada sucede como deseábamos, como suponíamos, ni como teníamos previsto.

Fuimos aventureros cuando nos lanzamos a realizar este proyecto, donde las realidades fueron cambiando y no todo siempre salió como deseábamos, pero salimos realmente satisfechos y con el corazón agradecido por todo lo que en estos dos años hemos cosechado y éste es uno de los frutos de este gran árbol que continúa creciendo.

Es por esto que queremos agradecer a todos los que formaron parte de este proyecto, al agrupamiento de [Escuelas de Puntas de Carretera](#), [Los Rosas](#), [Cinco Sauces](#) y [Las Arenas](#), a sus maestros, auxiliares, niños, familias y a la comunidad; además a todos aquellos maestros y auxiliares de servicio que participaron de los talleres, donde compartieron más que conocimientos, sus vivencias y testimonios de trabajo cotidiano y que por ellos tenemos la gran satisfacción de ofrecerles esta recopilación de todos los aportes.

Agradecer a todas las Instituciones que formaron parte del trabajo de grupo y a las que con su apoyo hicieron realidad esta obra que hoy tiene en sus manos.

A todos y cada uno ¡ Muchas gracias !





Alimentación: proceso de selección, preparación y consumo de alimentos, fruto de la disponibilidad del entorno y de los aprendizajes sociales e individuales en cuya base está la cultura.

## Presentación

María del Huerto Nari \*

Presentar este libro constituye para mí un gran honor porque soy testigo del esfuerzo, el entusiasmo, la creatividad y la alegría de tantos rostros y manos que lo hicieron posible.

“Desde el ayer al hoy, nuestra cultura alimentaria rural” es parte del trabajo realizado en el marco del proyecto “Educación en y para la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional en el Medio Rural de Tacuarembó”, proyecto que definimos en permanente construcción por los diferentes participantes del mismo.

En cada una de las recetas, de los cuentos, de las fotos y reflexiones que este libro contiene hay vivencias personales y experiencias comunitarias. En ellas se reconocerán muchos niños, familias, maestros, auxiliares de servicio de diferentes escuelas del departamento de Tacuarembó. En este sentido, hemos mantenido en su mayoría los aportes originales recibidos. Ellos son los autores y destinatarios de este libro.

Se trata de un libro que evoca recuerdos, que rescata tradiciones que expresan el ayer y el hoy de la cultura alimentaria rural y que logran perdurar mucho tiempo después de aquellos que los originaron. Por eso rescatarlos y traerlos a la memoria es de alguna manera reconocer y homenajear a padres, abuelos y otros antepasados. Es ayudar a construir la identidad comunitaria y el patrimonio cultural.

Si nos detenemos a pensar en los alimentos y las formas cómo los preparamos que más nos gustan, aquellas que al evocar su aroma, sabor y color producen una mezcla de emociones y sentimientos en nuestras vidas, caeremos en la cuenta que la preferencia por ellos no se debe en general a su valor nutricional, sino a los recuerdos y experiencias con las que los asociamos.

En los talleres realizados con maestros y auxiliares de servicio hemos insistido en la importancia de comprender que los alimentos no se componen sólo de nutrientes sino también de significados, cumpliendo funciones fisiológicas y simbólicas, con repercusiones para la salud física, mental y anímica de las personas.

La preparación de los alimentos y el acto de comer en la escuela se transforma así en una clave fundamental que expresa el cuidado de los maestros y auxiliares hacia los niños.

Desde esta perspectiva hemos valorizado la importancia de su rol, ya que enseñar a comer es algo más que transmitir conocimientos nutricionales, implica valorar “la comida” como forma de expresión e integración, implica una dimensión intersubjetiva del acto de comer como momento de encuentro, comunicación e intercambio entre los niños y sus educadores, como un momento privilegiado de formación.

El acento de este libro está puesto no sólo en el producto logrado, el que usted tiene en sus manos, sino en el proceso realizado durante todo un año de trabajo, en donde a través de los alimentos y las formas cómo los preparamos y comemos rescatamos las historias de vida, los recuerdos entrañables y las experiencias de cada uno, rescatamos lo afectivo y la humanización del acto de comer.

Cuando nos alimentamos, por el poder evocador de los alimentos, estamos nutriendo nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

Espero que este libro contribuya a ello, tal como lo hizo con cada uno de los que formamos parte de esta valiosa experiencia. A todos, nuestro reconocimiento y agradecimiento.

Un proyecto en construcción

## Educación en y para la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional en el Medio Rural de Tacuarembó

Elena Ongay \*

En el mes de agosto del año 2013 iniciamos el proyecto orientado a mejorar la situación alimentaria y nutricional de los escolares y sus familias desde la perspectiva del derecho humano a una alimentación adecuada desde el punto de vista cultural, justa en cuanto a su accesibilidad y suficiente en calidad y cantidad.

Comenzamos trabajando con maestros, auxiliares de servicio de cocina, niños y familiares de las escuelas rurales números 48, 65, 108 y 116 y personas de la comunidad pertenecientes a las localidades de Cinco Sauces, Las Arenas, Los Rosas y Puntas de Carretera respectivamente.

Entre las estrategias desarrolladas destacamos las actividades educativas con temas vinculados a las necesidades que en cada escuela se fueron identificando, así como la valoración del estado nutricional de todos los escolares. “Las temáticas que abordan tradiciones culturales e innovación en el procesado de los alimentos, unidas a los factores de distancia - tiempo y acceso al agua potable y electrificación, aportan claves de comprensión de la vida rural en cuanto a la alimentación de sus comunidades”.<sup>1</sup> En este sentido se desarrolló la investigación participativa con residencia de corto plazo en las cuatro comunidades.

Además de las actividades mencionadas, también se realizaron encuentros y talleres formativos con maestros rurales y auxiliares de servicio de todo el departamento de Tacuarembó, a los que se integraron participantes de las escuelas suburbanas y urbanas interesados en las temáticas, destacando la importancia de ellos en la formación de los hábitos alimentarios de los niños.

<sup>1</sup> Walter Díaz, Quinto Seminario Internacional de Investigación sobre Educación Rural, 2014. Departamento de Educación para el Medio Rural del CEIP, Centro Agustín Ferreiro.

Las acciones realizadas fueron abordadas desde un enfoque integral contemplando aspectos biológicos, culturales, educativos y sociales y promoviendo la participación y el diálogo en la toma de decisiones.

Para ello, el equipo se conformó con docentes y graduados de diferentes disciplinas: Agronomía, Antropología, Ciencias de la Educación, Magisterio, Nutrición, Psicología, Trabajo Social y Veterinaria, además de estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y de la Tecnicatura Operador de Alimentos y de la Agente Comunitaria de la zona, así como protagonistas de las diferentes comunidades.

Las Instituciones que participan de este proyecto son el Consejo de Educación Inicial y Primaria (CEIP) de la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) a través del Departamento de Educación para el Medio Rural (DER) y la Inspección Departamental de Tacuarembó, el Programa de Alimentación Escolar en Tacuarembó (PAE), el Programa Inter-institucional Nodos de Salud de Tacuarembó y la Universidad de la República a través del Centro Universitario de Tacuarembó, la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación y la Escuela de Nutrición.

En cada uno de los encuentros entre todas las personas que formamos parte de este proyecto, los intercambios y aprendizajes que surgen son sumamente enriquecedores.

Es en el anhelo de recordarlo, mantenerlo y continuarlo que surge esta publicación, producto de los aportes de todos y cada uno de los actores que contribuyen a fortalecer los vínculos y la búsqueda de mejorar la alimentación desde el enfoque de derecho humano y de la revalorización de la historia y la cultura alimentaria en la vida de las personas.

Buscamos el rescate de saberes, historias personales, recuerdos y afectos relacionados a la alimentación, transmitidos de generación en generación, para favorecer la identidad cultural y el sentido de pertenencia de la comunidad rural.

\* Elena Ongay. Coordinadora Proyecto Lic. en Nutrición.  
Docente Departamento Educación. Escuela de Nutrición. UdelaR.

# El valor de la escuela rural

Limber Santos \*

La escuela rural en nuestro país ha jugado un papel trascendente en el desarrollo de las comunidades rurales, en tanto ha contribuido a construir identidades en el marco de un diálogo estrecho con los medios en los que se encuentra.

A partir de una incompreensión mutua entre escuela y medio, los Maestros Agustín Ferreiro, Jesualdo Sosa y Julio Castro entre muchos otros, en la década del 30 comenzaron a construir un movimiento en favor de la educación rural. Este movimiento derivó en un conjunto de ideas que actualmente las podemos englobar bajo la categoría de Pedagogía Rural Uruguaya.

En aquel momento, todo comenzó por el diagnóstico generado por los maestros rurales que hablaba de dos grandes inadecuaciones vinculadas con la escuela rural: la curricular y la de formación de los docentes. Ni el programa escolar ni la formación de los maestros se correspondía con las necesidades y características de la escuela rural, ya que todas las miradas se ejercían desde la ciudad y con ojos urbanos.

La Pedagogía Rural Uruguaya se construyó sobre la base de dos grandes vertientes: la social y la didáctica o de enseñanza. La primera refiere al valor que tenía -y sigue teniendo en la actualidad- la escuela rural como único centro de referencia para las comunidades.

La escuela como el lugar de lo público y en muchas ocasiones, la única presencia del Estado, le confiere un papel y una identidad pedagógica muy singular. La segunda tiene que ver con las prácticas de enseñanza y las formas que asume el aprendizaje allí.

Por las características del medio y por la multigraduación, la escuela rural es un escenario también particular en lo didáctico, con un potencial enorme de desarrollo.

Adquiere aquí una gran importancia la noción de medio, un medio enseñante que dialoga con la escuela de igual a igual intentando comprenderse mutuamente. Un medio que además, debe verse en plural, bajo la forma de medios rurales, diferentes y únicos en cada caso.

Se podría pensar que este lugar de la escuela rural en relación al medio corresponde al pasado. Sin embargo, todos los días nos encontramos con la plena vigencia de este pensamiento. La escuela sigue siendo hoy una referencia social ineludible para las comunidades rurales, siendo un escenario que va mucho más allá del lugar donde los niños y maestros aprenden y enseñan.

Esta publicación es un buen reflejo de ello. Que tantos niños, maestros, auxiliares de servicio y vecinos se hayan sentido convocados por el proyecto, indica que se sintieron convocados nuevamente por la escuela rural.

Más allá de los proyectos y programas presentes en los medios rurales, es la escuela la que sigue convocando como el lugar de confluencia pública en el campo. Y esto tiene un enorme valor pedagógico que los maestros y los niños aprecian y aprovechan en las aulas.

Los integrantes de este proyecto hemos sido testigos de la vida cotidiana de escuelas rurales como puntos de encuentro. Estos encuentros son materiales cuando las madres y los padres acompañan a sus hijos y maestros en las actividades en la escuela, en el campo o en las casas.

Son inmateriales cuando lo que fluye y circula es el conocimiento, manifestado en este caso por las recetas recogidas aquí, pero que representan a esa escuela palpitando al compás histórico y cultural del pueblo. Porque sigue tan vigente como antes aquello de que la escuela es del pueblo porque es la casa de los hijos del pueblo.

\* Limber Santos. Director del Departamento de Educación para el Medio Rural (DER-CEIP-ANEP)  
Maestro. Licenciado en Ciencias de la Educación Docente Fac. Humanidades. Udelar.

## Las maneras de cocinar, familia rural y escuela

Comunidades rurales de la cuenca del arroyo Cinco Sauces en Tacuarembó

Walter Díaz Marrero \*

Quizás sea muy difícil y hasta imposible recuperar las tradiciones de la cocina rural de nuestros abuelos, pues con ellos se ha ido perdiendo el contacto con la madera de los morteros, el templado del hierro en las ollas y cocinas, junto con el sabor y el aroma que la leña seca deja en las comidas tradicionales de los mundos rurales del ayer cercano.

Sin embargo no está todo perdido ni olvidado, los nuevos materiales no han invadido las fronteras rurales del cocinar sin a su vez transformarse en ese permanente intercambio del diario trajinar.

La hornalla de la cocina de fierro templea al aluminio y al acero de manera diferente al gas o al calentador eléctrico. Los tiempos de cocción tampoco son los mismos según el tipo de cocina o el tipo de leña utilizado.

Las manos que amasan, las maneras de leudar, la temperatura de los hornos a leña, a gas o eléctricos no dan el mismo sabor ni la misma textura a las distintas preparaciones.

Los platos criollos mestizos de sabores al alcance de la mano, desde los tiernos brotes del ceibo, los frutos de la pitanga, los higos tunos, el guayabo o el butiá, combinado con los frutos de la caza: huevos de ñandú o tero, carne de chancho-jabalí o la sabrosa cola de lagarto, más la pesca de bagres y tarariras, se unen a los sabores prohibidos por la normativa de caza, como el tatú - mulita al horno o diversas preparaciones de carne de capincho.

La antigua estancia ganadera en Tacuarembó dejó atrás aquellos tiempos de peonadas numerosas, con sus expertas cocineras preparando en los fogones guisos y ensopados con carne de oveja, maíz, poroto, papa, zapallo con algo de fideos y arroz, con postres de dulce de membrillo, flan, boniato asado y arroz con leche. Pero todo ello otorgó la identidad al gusto de los sabores preferidos por las familias rurales.

En la escuela rural los niños comienzan a reconocer -de la mano del auxiliar de cocina- otros sabores que se parecerán en más o en menos a los aromas de su hogar. Este trabajo de extensión realizado por docentes y estudiantes de la Escuela de Nutrición en estas comunidades rurales de Tacuarembó, ha permitido aproximarse a las reales maneras de vivir, cocinar y de acceder a los productos de la tierra, constatando las dificultades para obtener agua segura y las que surgen al no poder adquirir alimentos en los almacenes de campaña debido al sobreprecio y la informalidad en la comercialización de los mismos.

Crear granjas productivas en las cercanías es una necesidad que resolvería el suministro de alimentos saludables a las escuelas rurales. Recién después de solucionados estos suministros básicos, podríamos empezar a hablar de la soberanía alimentaria de sus habitantes.

El acarreo de alimentos de la ciudad al campo para proveer los ingredientes necesarios a la cocina escolar, no es racional. Trasladar acriticamente las costumbres alimentarias del mundo urbano a los mundos rurales no es aconsejable desde la perspectiva antropológica de la nutrición.

La vida escolar permite inclusiones más universales, proyectará a la comunidad educativa -de la mano de la maestra- a la comprensión de otras maneras de concebir la vida y el mundo del trabajo. Ese pasaje desde las fronteras cercanas y afectivas del alimento que conforma su dieta criolla, a las otras que los conducirá a la dieta mediterránea prevalente en el protocolo de alimentación de la escuela primaria, debería realizarse de manera armónica.

Ayudar a comprender la importancia de respetar y rescatar la cultura alimentaria rural para efectivamente lograr resultados valiosos para la vida de estas familias ha conformado el foco de nuestros aportes a este hermoso proyecto interdisciplinario.

Descubrir los significados que ayuden a comprender algunas de las raíces de la cocina criolla, es desandar una historia nunca contada, y en este caso se torna más difícil aún pues intentamos describir costumbres y maneras de cocinar que distinguen dos tipos diferentes de cultura: la rural, la que proviene del fondo de la historia, de transmisión oral y familiar, cargada de palabras en lengua guaraní, quechua y portugués junto a vocablos de antiguas lenguas africanas como mondongo, tumba, merengue; y la otra cultura, la urbanizante y "letrada", difundida a través de enciclopedias con las maneras mediterráneas de cocinar, hoy contaminada de "fast-food" y exóticos sabores de modas mediáticas. Marginada una y sobredimensionada la otra.

\* Walter Díaz. Lic. en Ciencias de la Educación y Lic. en Ciencias Antropológicas. UdelAR.

## ¿Qué considerar al leer cada receta?

La higiene de los alimentos es fundamental para lograr una adecuada preparación desde el punto de vista tanto microbiológico como nutricional, evitando la aparición, por ejemplo, de virus y bacterias.

### Las frutas y verduras de consumo crudo:

- ❖ Con el lavado se quitan la tierra, el polvo, las piedras y los restos de suciedad que se ven, y con la desinfección se eliminan los microbios que no se ven a simple vista.
- ❖ Lavarlas con agua potable, parte por parte, hoja por hoja, dejando correr el agua o cambiando frecuentemente el agua. Si fuera necesario, usar jabón y cepillo. Al finalizar el lavado, enjuagar con agua quitando todo el resto del jabón.
- ❖ Para desinfectar: preparar una solución con una cucharadita de hipoclorito de sodio por litro de agua, sumergir y dejar durante 20 minutos. Luego enjuagar con agua potable, escurrir en recipientes lavados y desinfectados previamente.

### La higiene de huevos:

- ❖ Siempre se debe realizar antes de usarlos para cocinar (nunca antes de almacenarlos).
- ❖ Lavarlos con agua.

Si el agua que utiliza no es potable:

puede potabilizarla eligiendo una de las siguientes opciones:

**A) Hervido:**

Llevar a ebullición y dejar hervir por 20 minutos (es importante respetar este tiempo).

**B) Clorado:**

Diluir una gota de hipoclorito por cada litro de agua y dejar actuar 30 minutos (es importante respetar este tiempo).

### El HIPOCLORITO no desinfecta cuando:

- ❖ Hay jabón
- ❖ Hay suciedad
- ❖ Se usa con agua caliente

### Para conservar los alimentos:

Mantenerlos en lugar fresco, ventilado y seco, cubiertos o en recipiente cerrado para que nos garantice su calidad hasta el consumo. Si cuenta con heladera, colocarlos en ella, ubicados de acuerdo a la temperatura que necesitan. En las zonas más frías disponer los alimentos que requieren menos temperatura como por ejemplo, carne, leche y huevos. Evitar la conservación de alimentos en recipientes de aluminio, por ejemplo, leche.

Cuando se congelan: se deben guardar en bolsas de nailon limpias. Evitar guardar para congelar grandes cantidades de alimentos; para ello fraccionarlos de acuerdo a las cantidades que serán utilizadas, almacenándolos en envases por separado.

### Al descongelar los alimentos:

Pasarlos del freezer o congelador a la heladera o al medio de cocción. NO descongelar un alimento a temperatura ambiente. Una vez descongelado el alimento NO se puede volver a congelar.

## ¿Qué nos aporta cada receta?

Cada receta presenta una tabla que muestra el contenido total en nutrientes de los alimentos que la integran. Cuando hablamos de nutrientes nos referimos a las sustancias componentes de los alimentos, que al consumirlos cumplen diferentes funciones en el organismo. Entonces para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente necesita de nutrientes que se encuentran en los alimentos.

No existe ningún alimento completo. Por eso debemos incluir en la alimentación diferentes alimentos que hagan que ésta sea lo suficientemente rica desde el punto de vista nutricional, para poder mantener funcionando de manera adecuada nuestro organismo.

Los nutrientes que se presentan en cada una de las recetas son: los hidratos de carbono o glúcidos, las proteínas y los lípidos o grasas. A su vez se plantea el valor calórico total de las preparaciones a través de la energía que aporta por porción.



Las funciones que los nutrientes cumplen en el cuerpo son:

Hidratos de carbono: energética (aportan energía al organismo).

Proteínas: estructural (para construir tejidos, por ejemplo, músculos, huesos, piel o pelo; intervenir en la defensa de nuestro cuerpo, transportar sustancias en la sangre).

Lípidos: energética y estructural (son fuente de energía y ayudan al cuerpo a absorber vitaminas). Las grasas de origen animal se deben consumir en forma moderada, porque una alimentación rica en estas grasas aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



## Sopa ligera de verduras

2 porciones

Ingredientes:

- ❖ Zapallo cabutiá: cuarta unidad
- ❖ Papas: 2 unidades grandes
- ❖ Rabanitos: 5 unidades
- ❖ Zanahorias: 2 unidades
- ❖ Arroz o harina de maíz o fideos "dedalitos": un puñado
- ❖ Perejil: unas ramas

Preparación:

Utilizar una olla de 30 centímetros de diámetro aproximadamente. Llenar sus 3/4 partes con agua y colocarla a fuego moderado.

Picar en trozos grandes el zapallo cabutiá, sacar las semillas y cortarlo en cubitos con cáscara.

Picar las zanahorias una en trozos y la otra rallada y las papas una en trozos y la otra rallada. Colocar todos los vegetales dentro de la olla y cubrir con agua, dejar hervir hasta que estén cocidos todos los ingredientes, ir probando con una cuchara a medida que transcurre el tiempo, revolver la olla mientras se está preparando.

Cuando está la zanahoria cocida se agrega si se desea un puñado (lo que se puede tomar con la palma de la mano) de arroz, o harina de maíz o fideos pequeños, por ejemplo, "dedalitos".

Hervir a fuego lento todos los ingredientes, revolver y controlar hasta que estén cocidos todos los ingredientes.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
233 Kcal.	50 gr.	7 gr.	0,6 gr.

Escuela Rural Nº 162 Barrio Santángelo - Mtro. Pablo Meneses Brum



## La zanahoria

Había una vez una heladera espectacular llena de frutas y verduras.

Nunca habían escuchado el nombre “zanahoria”.

Un día el dueño compró zanahorias y las puso en la heladera.

Pero había una en especial. Era Renata; una ¡Super zanahoria!

El tomate la fue a conocer; cuando llegó se pegó el tal susto al conocer a Renata, porque Renata era muy grande y poderosa.

El tomate fue bajando por la escalera, él era muy torpe y en un momento de esos se escuchó: ¡Plum! ¡Plop! -cayó el tomate.

Renata se dio cuenta y lo salvó de que quedara hecho “pulpa de tomate”. Con su super velocidad evitó que el tomate se lastimara.

Las papas fritas le preguntaron a Renata cómo hacía para ser tan pero ¡tan fuerte! Renata les contestó: -Sólo como minerales y mucho calcio para mis huesos, eso me hace ser tan ágil y fuerte.



Cuento: Niños de la Escuela Rural Nº 116 Puntas de Carretera  
Natalia, Gloria, Sara, Emelin, Romina, Kiara, Yakira, Mayra y Rodrigo

## Tarta de zapallitos

6 porciones

### Ingredientes:

- ❖ Cebolla: 1 unidad
- ❖ Aceite: 4 cucharadas
- ❖ Zapallitos: 4 unidades
- ❖ Huevos: 3 unidades
- ❖ Orégano: cantidad necesaria
- ❖ Sal: una pizca
- ❖ Azúcar: una pizca
- ❖ Queso rallado: cantidad necesaria
- ❖ Ajo: cantidad necesaria

### Preparación:

Freír en un sartén: cebolla con aceite, ajo, orégano y sal.

Cortar los zapallitos tiernos chiquitos, colocar encima de los otros ingredientes y dejar que se cocine al vapor. No es necesario agregar agua, se cocinan con el jugo de ellos mismos.

Dejar enfriar. Batir los huevos, agregar una pizca de azúcar y mezclar todo. Hacer una masa para tarta y estirar para el molde deseado, rellenar con los zapallitos y los huevos, espolvorear con queso y llevar al horno por 20 minutos más o menos.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
149 Kcal.	4 gr.	4 gr.	13 gr.

## La fiesta de los vegetales - canción

La lechuga y el tomate  
se pusieron a bailar  
vino la cebolla  
y los quiso acompañar.

Llegó don pepino  
que muy de lejos vino,  
a la bella remolacha,  
invitó a danzar...

Entró la zanahoria  
con pollera anaranjada,  
todos la admiraron,  
porque estaba muy rallada...

Un morrón amarillo  
con el rojo se peleaba,  
terminaron en tiritas,  
en la fuente de ensalada...

Entraron muy orondos  
el aceite y el limón,  
recibidos con aplausos,  
invitados de honor...

Elegante con traje blanco  
entró don salero, y dijo:  
-los voy a arruinar,  
me la van a pagar...

Tomados de la mano,  
le dijeron: "nos das mucha risa",  
¡vete ya salero, de prisa!  
girando, girando, se fueron marchando,  
y con su alegría a todos contagiando...

# Torta de zapallito

15 porciones

## Ingredientes:

### Masa:

- ❖ Harina: 2 tazas
- ❖ Huevo: 1 unidad
- ❖ Polvo de hornear: 1 cucharada
- ❖ Aceite: 1/2 taza
- ❖ Sal: cantidad suficiente

### Relleno:

- ❖ Zapallitos: 6 unidades
- ❖ Cebolla: 1 unidad grande
- ❖ Morrón: 1 unidad mediana
- ❖ Huevos: 2 unidades
- ❖ Sal: cantidad suficiente
- ❖ Ajil: cantidad suficiente

## Preparación:

### Masa:

Colocar en un bol y mezclar la harina, el polvo de hornear, el huevo y la sal. Agregar el aceite y el agua hasta formar la masa, dejar descansar unos cinco minutos y estirar la masa en una asadera aceitada.

### Relleno:

Rehogar en aceite: cebolla picada con morrón, sal y ajil. Agregar los zapallitos en cubos chicos, revolviendo hasta que queden a medio cocinar. Batir los huevos y agregar. Colocar este relleno a la masa y llevar a horno caliente por 30 minutos.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
162 Kcal.	14 gr.	4 gr.	10 gr.

Escuela Rural Nº 90 Paso de Baltazar - Aux. María Cristina González



La escuela rural es un ámbito privilegiado para fomentar desde edades muy tempranas actitudes hacia la alimentación como fuente de salud, de placer, de sociabilidad, de afectividad y de encuentro con los otros.



## Camila y las acelgas

Ya sabíamos que Camila siempre venía con ideas raras. Pero aquello fue demasiado. Un día llegó temprano a la escuela y dejó junto a mi mochila, un atado de unas hojas verdes rarísimas.

-Mi padre le manda al tuyo este atado como regalo.

-Pero yo no tengo más el caballo, ¿te acordás lo que le pasó al Rubio?

-No seas bobo, eso no es para los caballos. Es un atado de acelga y es para que tu padre les prepare algo rico el fin de semana.

Yo no pude contener la risa, -¿mi padre cocinar? ja ja. Creo que la última vez que lo vi entrar a la cocina fue cuando mi madre encontró un lagarto abajo del fogón. Fue tan fuerte el grito que vinieron unos peones de lejos para ver lo que había pasado. Pero esa es otra historia.

Ahora estamos con Camila y su extraño atado de... ¿cómo era? ah sí, su atado de acelga. Ella vino este año a la escuela. Antes vivía no sé bien dónde, pero sé que era en otro departamento. Por eso es que digo que siempre anda con ideas raras. Yo no he podido ir a su casa porque queda del otro lado de los cerros de piedra y ya no tengo más al Rubio.

Pero me imagino su casa rodeada de acelgas gigantes que lo invaden todo y quieren meterse por las ventanas para adentro. Imagino a Camila todas las mañanas intentando abrirse paso en esa selva para salir de su casa, ganar el camino y arrancar para la escuela. Si un día de éstos no viene, ya sé; no pudo con las acelgas y habrá que salir a rescatarla.

Todo esto imaginaba yo mirando ese atado verde al costado de mi mochila. La abrí con cuidado y saqué el cuaderno y la cartuchera con la punta de los dedos. Todo sin tocar las hojas de acelga que estaban allí, temblorosas, intentando meterse adentro, creo. Ya las veía, ocupando todo el interior de mi mochila, sin dejar lugar ni para los lápices.

Ya sentía el dolor en mis hombros, cargando durante cuatro kilómetros hasta mi casa, esa mochila que se iba haciendo cada vez más pesada. Si al menos tuviera al Rubio...

-Buenos días a todos, -dijo la maestra con voz firme, sacándome un gran peso de arriba. En la realidad del salón de clase, el atado verde volvió a ser tan inofensivo como un pollito bebé.



Más cuando la maestra preguntó como si tal cosa, casi indiferente:

-¿Y ese atado de acelga?

Ahí Camila le explicó que era un regalo para que mi padre cocinara algo rico. Y ya saben, yo le expliqué que ni por casualidad mi padre iba a hacer algo con aquellas hojas verdes y que además eran un peligro porque se iban a meter en mi mochila y lo que era peor, cualquier día iban a dejar a Camila encerrada en su casa y que la íbamos a tener que ir a rescatar y todo eso.

Por las risas de todos, sospecho que no me tomaron muy en serio, pero eso me ocurre de vez en cuando. Ya estoy acostumbrado. La maestra dice siempre que yo tengo mucha imaginación. No sé por qué lo dice, pero hasta en el carné puso eso.

-¿Y no habrá algún atado para la escuela? -le preguntó la maestra a Camila. Ella respondió más pronto que ligero que sí, que cómo no, que al otro día le pedía a su padre que trajera un cajón.

¿Un cajón?, pensé yo con terror y curiosidad. Ya imaginaba al padre de Camila, con un hacha en la mano, cortando la parte de la selva que da más contra la casa. Pero, ¿qué podíamos hacer con un cajón de acelga?

La maestra creo que alguna idea ya tenía, pero nos hizo buscar en internet algunas recetas que llevaran acelga. Además, a mí no me engaña, la vi conversando con la cocinera, como en una actitud cómplice. Algo estaban tramando, evidentemente.

La cuestión es que al otro día, cuando llegué a la escuela, lo vi. En la puerta de la cocina, del lado de afuera, ya estaba el bendito cajón que verdeaba, con hojas que sobresalían por todos lados.

Como si se tratara de un bicho desconocido, me lo quedé mirando desde lejos e hice todo un rodeo para entrar por la puerta del fondo. No sea cosa que al pasar y acercarme demasiado, uno de esos tallos blanquiverdes me largara el zarpazo, me agarrara un pie y me hiciera caer de nariz. Más vale prevenir.

Ese día vinieron varias madres a la escuela. Como la maestra había mandado un papelito diciendo que se iba a hacer un fainá de acelga y que invitaba a las familias a participar, mi padre también vino.

Apareció más tarde, con el atado de acelga que los padres de Camila le habían regalado.

-Todo sirve -dijo la maestra y a partir de ese momento, manos a la obra.

Como todos y de la forma que indicó la maestra, mi padre se lavó con cuidado las manos con agua y jabón y, con varias madres y algunos compañeros, comenzaron a lavar las hojas de acelga.

Yo miraba de lejos, entre otras cosas porque no me quería perder el espectáculo de mi padre en la cocina, con delantal y todo, formando parte de una banda de cocineros, grandes y chicos, cada uno con una tarea a cumplir. A mí me tocó cascar huevos junto con Camila. Antes que nada nos lavamos bien las manos. Parecía fácil, pero no se crean. La maestra nos enseñó bien cómo hacerlo. A esa altura ya estaba resignado a que esas hojas verdes estarían en nuestro almuerzo de ese día.

Camila me hablaba de la huerta que tenía en su casa, en la que además de acelga había espinaca, lechuga y repollo. Pero también había flores blancas y amarillas alrededor. Me gustó lo de las flores, pero no tanto lo de estas otras especies que me parecían todas cortadas con la misma tijera.

En ese momento pensaba que detrás de mí, allí en la mesada de la cocina de la escuela, se estaba produciendo una batalla campal. Mi padre estaría tratando de cortar aquellos enormes tallos y éstos se estarían resistiendo con fuerza. Imaginaba que mi padre estaba perdiendo esa lucha y que la maestra lo salvaría en un gran acto de valentía.

Al rato todo estaba en calma. Camila y yo lavándonos las manos de nuevo, esta vez para almorzar. Comer lo que habíamos cocinado entre todos fue inolvidable. Mi padre estaba orgulloso y conversaba con la cocinera acerca de otras recetas, como si supiera.

Eso fue hace unos meses. Me gustaría contarles lo que me pasó cuando, por fin, visité la casa de Camila, pero ahora no tengo tiempo. Tengo que ir a cortar unas acelgas y dos lechugas de mi huerta para llevar mañana a la escuela. Ahora que nos conocemos, me llevo mejor con las acelgas.

Cuando me acerco para ver cómo están, sus hojas me acarician suave pero no me dicen nada. Sé que cuando están a solas, hablan bajito todo el tiempo, pero cuando me ven venir se callan, como si les diera vergüenza. O capaz que ocultan algo. Por eso no les quiero dar mucha confianza...

# Pastel de papas

100 porciones.

## Ingredientes:

- ❖ Carne: 6 kg.
- ❖ Puré en escamas: 3 kg.
- ❖ Cebolla: 5 unidades
- ❖ Zanahoria: 20 unidades
- ❖ Salsa de tomate: 1 litro
- ❖ Ajil: 3 cucharaditas

## Preparación:

### Relleno:

Saltear con agua la cebolla con la zanahoria y agregar la carne. Dejar cocinar por 40 minutos e incorporar la salsa y condimentar; reservar.

Para realizar el puré por cada kilogramo de puré en escamas poner a hervir 4 litros de agua, 200cc de aceite y 1 cucharadita de sal. Apagar el fuego e incorporar 2 litros de leche fría, agregar el puré en polvo, revolver y dejar hidratar unos minutos.

### Para el armado:

Aceitar la asadera y poner una capa de puré, otra de carne y otra de puré.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
220 Kcal.	24 gr.	15 gr.	7 gr.

Escuela Nº 136 Barrio Don Audemar Ferraz  
Auxiliares Ana Angélica Rodríguez, Lilián Rodríguez



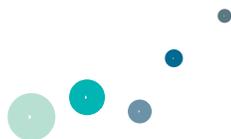
## Gallinas en apuros

Resulta que una colega recibía invitados a su casa. No llevaba mucho tiempo como ama de casa. Quiso agasajar a los invitados con ñoquis caseros. Leyó la receta muchas veces y se puso a amasar. Los pasó por el tenedor y todo, orgullosa de su obra. Cuando el agua empezó a hervir, los echó en la olla.

Pronto se dio cuenta que algo andaba mal; no tenían la consistencia esperada. Rápidamente los puso en un recipiente y los llevó al fondo del terreno para que no los vieran y se puso a cocinar tallarines sin mencionar los ñoquis.

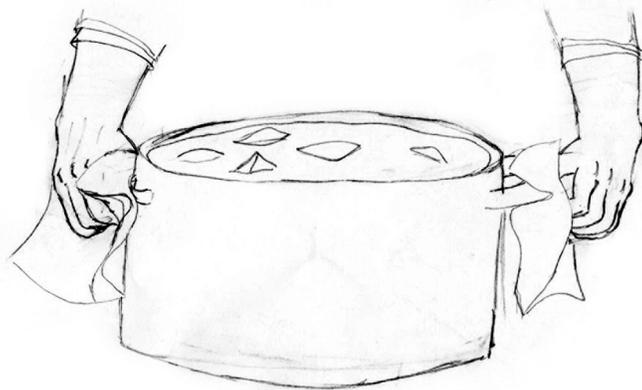
En la sobremesa se sentaron en el patio y cuál no sería la sorpresa cuando ven pasar a las gallinas del vecino con ñoquis en el pico, que se les pegaban como chicles y por más que abrían el pico no podían librarse de ellos.

Esto provocó mucha risa a los presentes y mi colega tuvo que contarles lo que había sucedido, lo que sólo logró aumentar la risa de todos. Debo decir que cuando nos contó tuvimos la misma reacción que sus invitados.



## Las manos de Susana

Ilustración: Maikel Cuadro - Escuela Rural N° 65 Las Arenas



Maikel Cuadro

Ilustración realizada por el alumno Maikel, evocando las manos de la Auxiliar de Servicio de la escuela

Preparamos los alimentos pensando en los otros, en el bienestar, placer y felicidad que podamos producir a través de las comidas que ofrecemos, lo que logra resultados sorprendentes en nosotros y en los otros.

## Carnes

vaca, oveja y pescado

Pastel de carne al horno

Empanadas fritas caseras de carne de oveja

Hay un ojo en mi plato

Albóndigas con arroz

Tarta de atún

Feijoada sauceña

Una comida muy amarga

Porotada

Enharinada

## Pastel de carne al horno

4 porciones

Ingredientes:

Para el puré:

- ❖ Zanahoria: 4 unidades
- ❖ Boniato: 4 unidades
- ❖ Papa: 4 unidades
- ❖ Zapallo: 1 taza de puré

Para el tuco:

- ❖ Carne picada: 1 y 1/4 taza
- ❖ Cebolla: 1 unidad
- ❖ Morrón: 1/4 unidad
- ❖ Zanahoria: 2 unidades
- ❖ Arveja: 3 cucharadas
- ❖ Salsa de tomate: 4 cucharadas
- ❖ Ajo: 3 dientes
- ❖ Aceite: 3 cucharadas

Preparación:

Luego de tener el puré y el tuco prontos: aceitar una asadera, colocar una capa de puré, encima de ésta poner todo el tuco, encima colocar otra capa de puré y por último llevar a horno medio por 10 minutos.

Sustitución:

El relleno (tuco) puede ser de carne de pollo, pescado o de jamón.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
505 Kcal.	54 gr.	25 gr.	21 gr.

Escuela Rural Nº 89 Los Vázquez  
Mtra. Olga Olivera - Aux. Alba Vázquez

# Empanadas fritas caseras de carne de oveja

12 porciones

Ingredientes:

Relleno:

- ❖ 1/2 kg de carne de oveja
- ❖ 1 cebolla
- ❖ 1/2 unidad de morrón verde
- ❖ Ramitas de perejil
- ❖ Orégano a gusto
- ❖ 2 huevos cocidos

Masa:

- ❖ 1 kg de harina
- ❖ 1/2 cucharada de polvo de hornear
- ❖ Un chorro de grasa caliente
- ❖ Aproximadamente 1/2 litro de agua tibia con dos cucharaditas de sal fina disuelta

1 kg de grasa para freír, puede ser de oveja o de vaca según posibilidades de cada cocinero.

Preparación:

Relleno:

Picar la carne en trozos pequeños usando cuchillo y evitando la grasa. Picar la cebolla y el morrón en cuadraditos.

En una sartén colocar un chorro de aceite, tener en cuenta su calidad, agregarle la cebolla y esperar a que comience a quedar transparente. Añadir el morrón y revolver suavemente.

Agregar la carne, freírla a fuego lento hasta que esté sellada, agregar las ramitas de perejil picado y orégano a gusto.  
Agregar los dos huevos cocidos, bien picados.  
Revolver la preparación que será el relleno.

## Masa:

Volcar la harina sobre la mesa en forma de volcán. Hacerle un hoyo en el medio, agregarle el polvo de hornear.

A continuación el chorro de grasa caliente; comenzar a mezclar eso con toda la harina, ir agregando de a poco el agua tibia y amasando hasta que se vaya formando una masa suave y que no quede pegada en los dedos.

Amasarla mucho hasta que se canse el brazo, cuanto más se amasa mejor queda. Cuando está pronta darle diez golpes contra la mesa y dejarla descansar tapada con un repasador de 10 a 15 minutos.

## Armado de las empanadas:

Se corta un bollo del tamaño de la palma de la mano. Se estira esa masa en forma redonda; con una cuchara se le agrega el relleno, la cantidad necesaria para que quede bien rellena. Se dobla a la mitad la masa, se moja el dedo en un vaso de agua y se bordea la masa, apretando para que cierre bien.

Se repujan los bordes con los dedos en un mismo sentido, se doblan muchas veces o con un tenedor se marcan los dientes del tenedor en los bordes.

Una empanada aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
620 Kcal.	64 gr.	17 gr.	33 gr.



## Hay un ojo en mi plato

Esto sucedió en mi propia familia, cuando nuestros hijos aún eran pequeños. Como buenos uruguayos y más aún en el norte, somos grandes consumidores de carne vacuna en nuestra dieta.

Como mi esposo y yo trabajábamos y teníamos poco tiempo para cocinar, muchas veces comprábamos comida pronta, especialmente los fines de semana.

Ese fin de semana, mi esposo nos comunicó que había visto un nuevo restorán y que vendían comida para llevar hecha con frutos del mar. Que estaría muy bueno que probáramos otras comidas y sabores.

Había encargado, nos comunicó, para el almuerzo del domingo, arroz con mejillones, así yo no tendría que cocinar.

Mis hijos me preguntaron acerca de la comida y les dije que no tenía idea de cómo era porque nunca había comido, pero que seguramente nos iba a gustar a todos, que teníamos que comer.

Al otro día nos sentamos a la mesa, ante los platos. Empezamos a explorar con el tenedor muy lentamente y con poca gana.

Yo miraba a mis hijos y veía su cara de disgusto; hasta que mi hija nos sorprendió con una exclamación: ¡hay un ojo en mi plato! Mi hijo soltó el tenedor y dijo: “yo no quiero comer estos bichos”. Me sorprendí mucho cuando mi esposo dijo, levantando los platos casi sin tocar: no coman, tampoco me gustó...vamos a llevarle esto a Guay, que quedé de alimentarlo porque los vecinos salieron (era el perro de enfrente).

Trajo unas milanesas y una ensalada de lechuga y tomate preparada por mí y pronto nos olvidamos de la mala experiencia con los mejillones.

Hoy la recordamos en familia y nos causa mucha gracia y no volvimos a intentar comer frutos del mar.

# Albóndigas con arroz

4 porciones

Ingredientes:

- ❖ Cebolla: 1 unidad
- ❖ Zanahoria: 1 unidad
- ❖ Morrón: 1/2 unidad
- ❖ Ajo: 1 diente
- ❖ Aceite: 2 cucharaditas
- ❖ Arroz: 1 taza
- ❖ Salsa de tomate concentrada: 2 tazas
- ❖ Huevo: 1 unidad
- ❖ Avena: 2 cucharaditas
- ❖ Harina: 2 cucharadas
- ❖ Agua: 1/2 taza
- ❖ Perejil: cantidad necesaria
- ❖ Laurel: cantidad necesaria
- ❖ Orégano: cantidad necesaria
- ❖ Sal fina: una pizca

## Procedimiento:

Colocar aceite en una olla y calentar.  
Picar ajo, cebolla, morrón y agregar al aceite caliente y freír.  
Agregar agua, salsa y zanahoria rallada.  
Condimentar con sal, orégano y 5 hojas de laurel.  
Colocar carne picada en una bandeja, agregar sal, huevos y avena.  
Armar albóndigas con harina.  
Colocarlas en la salsa previamente preparada.  
Cocinar a fuego lento durante 30 o 40 minutos aproximadamente.  
Aparte cocinar el arroz en abundante agua con una pizca de sal.  
Servir bien caliente el arroz con las albóndigas.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
393 Kcal.	47 gr.	6 gr.	9 gr.

Escuela Nº 5 República de Italia - Aux. Laura Placeres

# Tarta de atún

18 porciones

Masa:

Ingredientes:

- ❖ Harina: 3 tazas
- ❖ Aceite: 1/4 taza
- ❖ Almidón de maíz: 5 cucharadas
- ❖ Polvo de hornear: 3 cucharadas (para hojaldre)
- ❖ Agua hirviendo
- ❖ Hojaldre: almidón de maíz y polvo de hornear

Preparación:

Se forma la masa con harina, agua y aceite.

Se estira, se hojaldra con almidón de maíz y polvo de hornear.

Relleno:

Ingredientes:

- ❖ Atún: tres latas
- ❖ Huevos: 8 unidades
- ❖ Queso rallado: 1 taza
- ❖ Acelga: 1 atado



Procedimiento:

Forramos una asadera de 30cm por 40cm con la mitad de la masa, colocamos el relleno y tapamos con el resto de la masa.

Llevar a horno moderado aproximadamente 30 minutos.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
94 Kcal.	17 gr.	2 gr.	2 gr.

Escuela Rural Nº 57 Zapará  
Mtra. Patricia Ortiz - Aux. Delia Seijas

## Feijoada sauceña

4 porciones

Ingredientes:

- ◆ Cebolla: 1 unidad
- ◆ Puchero de aguja: 1/2 kg
- ◆ Morrón: 1/2 unidad
- ◆ Porotos negros: 2 tazas
- ◆ Ajo: 1 diente
- ◆ Sal: cantidad suficiente
- ◆ Orégano: cantidad suficiente
- ◆ Comino: cantidad suficiente
- ◆ Adobo: cantidad suficiente

### Preparación:

Se cocinan los porotos (probarlos de vez en cuando para ver si están blandos). En otra olla se pone la cebolla, el ajo y el morrón, todo picado o pasado por la procesadora. Se vuelca todo en una olla con un chorro de aceite y se lleva al fuego, revolviendo los ingredientes.

Se corta la carne en trozos pequeños (los pucheros también) se agrega la carne al preparado anterior, mezclando bien.

Se condimenta con una cucharada de sal y demás condimentos, en cantidad suficiente. Se tapa y se deja freír un rato al vapor.

Se vuelcan los porotos cocidos a la mezcla anterior y se deja hervir hasta finalizar la cocción.

### Observaciones:

Lo ideal es prepararlo en la cocina a leña y en olla de hierro; espesa y es más sabroso. Se puede acompañar la preparación con arroz blanco.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
540 Kcal.	46 gr.	45 gr.	19 gr.

Escuela Rural N° 48 Cinco Sauces  
Mtra. Lourdes Vega - Aux. Karen Silva



## Una comida muy amarga

Teresa y Aníbal vivían en el campo. Eran niños pequeños y muy traviosos estos hermanos y vivían con la abuela y un tío. Les gustaba mucho jugar imitando mucho las conductas de la gente mayor.

Y una de las cosas que más les gustaba era tomar mate amargo como la abuela y el tío. Un buen día, fueron a la planta y buscaron un lindo mate, lo ahuecaron, lo lavaron y decidieron hervirlo en la caldera que estaba siempre encima del fogón. Nadie vio nada porque era la hora de la siesta.

Ese día llegaban visitas desde la ciudad y decidieron preparar un rico ensopado con poroto menudo y puchero de oveja porque la abuela tenía fama de prepararlo muy rico. Lo guisaron y le pusieron el agua de la caldera. Cuando lo prueban para ver si estaba bueno de sal, se llevaron una ingrata sorpresa: la comida estaba completamente amarga y nadie podía explicar el por qué. Teresa y Aníbal sí lo sabían pero permanecieron calladitos mirando todo, entre asustados y divertidos.

Tiraron todo y volvieron a cocinar y recién cuando fueron mayores contaron a la familia de su travesura y se reían mucho de lo que pensaba cada uno que había pasado y por supuesto ninguno estuvo cerca de acertar con la verdadera causa.

# Porotada

170 porciones

## Ingredientes:

- ❖ Puchero: 4 kg
- ❖ Cebollas: 4 unidades
- ❖ Morrones: 3 unidades
- ❖ Zapallo: 1 unidad
- ❖ Boniatos: 5 kg
- ❖ Poroto frutilla: 5 kg
- ❖ Fideos: 5 kg
- ❖ Salsa de tomate: 1 litro
- ❖ Aceite: 1/2 litro
- ❖ Ajiol: 200 gr
- ❖ Sal: 100 gr
- ❖ Atado de perejil

## Preparación:

Limpiar el poroto y cocinar

Freír cebolla, morrones. Agregar salsa, carne y ajiol

Agregar el poroto. Cortar en trozos zapallo, boniato y perejil

Agregar agua suficiente.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
296 Kcal.	41 gr.	15 gr.	8 gr.

Escuela N° 50 "Cristóbal Colón" y Escuela N° 146,  
ambas del barrio Juan Domingo López  
Auxiliares Mirna Méndez, Gimena León, Luisa Galván

## Enharinada

4 porciones

Ingredientes:

- ❖ Carne: 400 gr.
- ❖ Cebolla: 1 unidad mediana
- ❖ Morrón: 1/2 unidad
- ❖ Dientes de ajo: 2
- ❖ Orégano y perejil: cantidad necesaria
- ❖ Sal: 1 cucharadita
- ❖ Pimienta blanca: cantidad necesaria
- ❖ Harina: 8 cucharadas grandes

Preparación:

En un recipiente se coloca harina y se disuelve en agua hasta quedar bastante líquida.

En una sartén se saltean la carne picada chica, cebolla, ajo, morrón y los condimentos a gusto.

Se le agrega 3/4 litro de caldo de verdura o agua para terminar la cocción.

Se juntan las dos preparaciones en la sartén hasta que cocine la harina; luego se agrega el perejil picado.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
330 Kcal.	14 gr.	19 gr.	22 gr.

# Cereales

Me contaron que...

Polenta rellena criolla

Polenta rellena

Los platos tradicionales rioplatenses

Pan verde



Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona.  
Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria.

## Me contaron que...

Cuando era pequeña, vivía en una casa grande con una chacra al fondo. Veníamos a Tacuarembó sólo para vender nuestras cosechas, así que te imaginas... una vez por año y en una carreta.

Nos levantábamos muy temprano, noche aun, mientras mi madre carpía las verduras, mi padre araba la tierra para nuevas siembras.

Antes de irnos a la escuela debíamos con mi hermana, hornear el pan y dejar preparado el almuerzo. Con nueve años sabíamos hacer pan, cocer, hacer crochet.... ¿Jugar?, muy poco.

Cuando la cosecha estaba lista, maní, poroto, zapallo, choclos y algunas gallinas también; papá colocaba todo en su carreta y se iba al pueblo a vender. Sabíamos que cuando regresara tendríamos galleta, fideos y alguna cosa más.

La cuenta en el boliche era anual, se pagaba con cosechas. En él solo comprábamos, harina, fideos y galleta, pues verduras y frutas eran de nuestra huerta y algun par de zapatillas para ir a la escuela.

En la huerta había de todo, no faltaba nada, cebollas, perejil, rabanitos, acelgas..... Árboles frutales, naranjas, tangerinas, duraznos y un parral.

Había que dedicar mucho tiempo al cuidado de los mismos. De eso se encargaban mis hermanos.

Se pone pensativa... -¿Qué pasa abuela?

-Te das cuenta, éramos más sanos, casi nunca íbamos al médico.

## Polenta rellena criolla

9 porciones

Ingredientes:

### Relleno:

- ❖ Carne picada: 3 tazas
- ❖ Cebolla: 1 unidad
- ❖ Zanahoria: 1 unidad
- ❖ Queso picado en cubitos: 100 gr.
- ❖ Huevos: 2 unidades
- ❖ Aceitunas: 8 unidades
- ❖ Pasas de uva: 40 gr.
- ❖ Harina de maíz: 4 y 1/2 tazas
- ❖ Perejil: cantidad suficiente
- ❖ Orégano: cantidad suficiente

Preparación:

Cocinar polenta como indica el paquete.

Saltar un poco en aceite cebolla, carne, zanahoria rallada, queso, polenta, perejil y orégano.

Batir ligeramente los huevos y entreverar con la preparación.

En bandeja poner: base de polenta, el relleno y cubrir con el resto de la polenta. Al horno 20 minutos.  
Servir caliente o frío.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
531Kcal.	61gr.	29 gr.	19 gr.

## Polenta rellena

30 porciones

Ingredientes:

- ❖ Harina de maíz: 2 kg.
- ❖ Agua: 18 tazas
- ❖ Sal: cantidad necesaria

Salsa

- ❖ Cebollas: 5 unidades medianas
- ❖ Salsa de tomate: cantidad necesaria
- ❖ Azúcar: una pizca

Relleno

- ❖ Paleta: 60 fetas
- ❖ Queso mozzarella: 60 fetas

Preparación:

Poner a hervir el agua con la sal.

Cuando hierva, apagar el fuego e ir agregando harina de maíz de a poco, revolviendo con cuchara de madera para que no se formen grumos.

En una asadera poner una camada de polenta, agregar el fiambre y el queso y después otra camada de polenta.

Por último, agregar la salsita y llevar al horno.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
355 Kcal.	48 gr.	16 gr.	11 gr.

## Los platos tradicionales rioplatenses

### Las tortas fritas:

Las tortas fritas de harina de trigo son las delicias de las tardes lluviosas y frías, se acompañan con cimarronadas. Se hacen con grasa de caracú, cambiada después por la de vaca y de cerdo.

### Pororó:

Nombre onomatopéyico

Se prepara friendo un puñado de granos bien secos de maíz llamado pisingallo, que viene de la palabra guaraní avatíplochinga. Se come caliente con una pizca de sal y frío empapado con miel. Después del descubrimiento de América se extendió para todas las zonas agrícolas del mundo.

### Gofio:

Los pobladores canarios trajeron las costumbres de comer el maíz de pisingallo, sazonado, seco, tostado al horno y llevado al molino para que quede como harina fina y aromática de color marrón claro.

Se comía en el desayuno y en la merienda agregándole a la leche y al café con leche y endulzado; también se servía como golosina a los escolares.

Los guaraníes le llamaban al gofio Avatímaimdé.

## Pan verde

40 porciones.  
Ingredientes:

- ❖ Harina: 1 kg.
- ❖ Aceite: 8 cucharadas
- ❖ Levadura: 10 gr.
- ❖ Leche: 1/2 litro
- ❖ Albahaca: un atadito
- ❖ Azúcar: 1 pizca



### Preparación:

Colocar la harina en el bol.  
Agregar la levadura y la pizca de azúcar.  
Dejar leudar por 5 minutos aproximadamente.  
Luego agregar el aceite, la leche y la albahaca.  
Formar bollitos y colocar sobre una placa aceitada.  
Llevar al horno, pre-calentado por 40 minutos.

### Sustituciones:

Se puede sustituir la albahaca con perejil, ciboulette o tomillo.

Una unidad aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
120 Kcal.	18 gr.	3 gr.	4 gr.

Ante la necesidad de implementar una dieta saludable, que mejore la calidad de vida en los alumnos, se ideó una dieta basada en vegetales, pensando en dos aspectos fundamentales:

- ❖ Uso de especias para suplantar la sal.
- ❖ Utilización de alimentos cotidianos y de fácil acceso para la comunidad.

Alumnos Escuela Rural N° 116 Puntas de Carretera  
Maestras: Claudia Pereira, Paola Da Silva, Zully Costa - Auxiliar: María Colman



El Derecho Humano a una Alimentación Adecuada:  
derecho inherente a todas las personas a tener un acceso regular, permanente y libre a una alimentación sana y saludable en cantidad y calidad adecuada y suficiente que corresponda a las tradiciones culturales de su pueblo, a garantizar una vida libre de temor, digna y plena en su bienestar físico y mental, individual y colectivo.



Ilustración: Maikel Cuadro - Escuela Rural N° 65 Las Arenas

Comida... combinatoria de sabores, colores, olores, texturas, temperatura para formar platos socialmente preparados para compartir y comunicarnos con otros.

# Postres y frutas

Torta de harina de maíz con banana

Galletitas de harina de maíz

Scones

Alfajores

Pastel de natilla

Dulces del Río de la Plata

Arroz con leche

Crema de chocolate

Budín de chocolate

Torta económica

Torta de manzana con canela

Manzanas asadas con miel y canela

Supermanzanito vs Bati-Frito

Crema de naranja

Salsa cítrica

En otro lugar

Bizcochuelo de jugo de naranja

Ensalada de frutas

El cuarteto ¡fantástico!

Tarta otoñal

La mazamorra

## Torta de harina de maíz con banana

12 porciones

Ingredientes:

- ❖ Huevos: 2 unidades
- ❖ Azúcar: 1/2 taza
- ❖ Harina de maíz: 1 taza.
- ❖ Bananas: 2 unidades medianas
- ❖ Polvo de hornear: 1 cucharada
- ❖ Vainilla: a gusto

Preparación:

Mezclar en un bol los huevos y el azúcar. Agregar luego harina de maíz, vainilla, banana y polvo de hornear. Verter la mezcla en una asadera previamente aceitada. Llevar al horno a temperatura media por 25 minutos.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
106 Kcal.	21 gr.	2,5 gr.	1,3 gr.

## Galletas de harina de maíz

16 porciones

### Ingredientes:

- ❖ Harina de maíz: 1 1/2 taza
- ❖ Almidón de maíz: 1/2 taza
- ❖ Huevo: 1 unidad
- ❖ Azúcar: 1/2 taza
- ❖ Vainilla: cantidad necesaria
- ❖ Polvo para hornear: 1 cucharada al ras
- ❖ Manteca: 2 cucharadas
- ❖ Leche: 2 o 3 cucharadas
- ❖ Ralladura de limón, naranja, maní o fruta picada a gusto.

### Preparación:

Mezclar harina de maíz, almidón de maíz, azúcar, polvo de hornear y manteca derretida.

Agregar huevo, vainilla y leche caliente. Enmantecar bien la fuente antes de llevar al horno a temperatura media.

Tiempo de cocción: 10 minutos.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
106 Kcal.	20 gr.	2 gr.	2 gr.

## Scones

12 unidades

Ingredientes:

- ❖ Harina: 1 y 1/2 taza
- ❖ Polvo de hornear: 3 cucharaditas
- ❖ Manteca fría: 100 gr
- ❖ Huevos: 2 yemas
- ❖ Vainilla: 1 cucharadita
- ❖ Yogur: 1/2 vaso
- ❖ Azúcar: 1 y 1/4 taza

Preparación:

Poner en un bol harina, polvo de hornear y azúcar.

Agregar la manteca y con 2 cuchillos cortar hasta que quede con granitos.

Añadir el yogur, las dos yemas y la vainilla.

Mezclar bien todos los ingredientes y volcar el contenido en una mesada, unir rápidamente con las manos, formando una masa homogénea.

Aplastar la masa hasta dejarla de 2 cm. de espesor, cortar círculos, colocarlos en una asadera enharinada y pintarlos con yema batida.

Llevar a horno caliente durante 15 minutos.

Una unidad aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
204 Kcal.	31 gr.	2 gr.	8 gr.

# Alfajores

45 unidades

## Ingredientes:

- ❖ Huevo: 3 unidades
- ❖ Manteca: 4 cucharadas
- ❖ Azúcar: 1 taza
- ❖ Harina: 2 tazas
- ❖ Almidón de maíz: 2 tazas
- ❖ Polvo de hornear: 1 cucharadita
- ❖ Dulce de leche y coco: cantidad suficiente

## Preparación:

Mezclar huevos, manteca y azúcar.  
Agregar demás ingredientes.  
Tomar la masa, estirar y cortar galletitas.  
Hornear.  
Formar los alfajores.

Una unidad aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
118 Kcal.	24 gr.	1 gr.	2 gr.

## Pasteles de natilla

25 porciones

Crema:  
Ingredientes:

- ❖ Leche descremada: 1/2 litro
- ❖ Un poco de piel de limón
- ❖ Canela: 1/4 ramita
- ❖ Azúcar: 1/2 taza
- ❖ Almidón de maíz: 1 cucharada
- ❖ Huevo: 1 yema y 2 claras
- ❖ Canela molida: cantidad necesaria

Preparación:

Mezclar y añadir todos los ingredientes. Poner a hervir la leche con la canela en rama y la piel de limón, dejar que se aromatice bien, reservar, mezclar agua, azúcar y almidón de maíz. Reservar en un bol y agregar yemas y claras bien mezcladas.

Añadir mezcla de agua, azúcar, almidón de maíz y mover hasta lograr una papilla evitando batir para que no pierda el color. Añadir la leche aromatizada a la mezcla anterior, colocar al fuego y esperar durante 3 o 4 minutos.



Masa:

### Ingredientes:

- ❖ Harina: 1Kg
- ❖ Sal: 2 cucharaditas
- ❖ Azúcar: 1 pizca
- ❖ Leche en polvo: 10 cucharadas
- ❖ Polvo de hornear: 2 cucharadas
- ❖ Huevos: 2 unidades
- ❖ Grasa: 10 cucharadas
- ❖ Chorro de aceite
- ❖ Agua tibia: 1/2 taza

### Preparación:

Poner en un bol y mezclar: harina, sal, azúcar, leche en polvo y polvo de hornear. Hacer un hueco a la mezcla y agregar los huevos batidos y la grasa mezclada con un chorro de aceite. Mezclar todo con agua tibia.

Luego de lograr una masa consistente, amasar, estirar, cortar los pasteles y rellenar con la crema. Freír en grasa bien caliente.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
340 Kcal.	34 gr.	6 gr.	20 gr.

## Dulces del Río de la Plata

### Patay:

Es un nombre indígena que designa un postre que se prepara con las vainas y las semillas azucaradas del árbol de algarrobo. Se prepara desmenuzándola en un mortero y a la masa obtenida se le agrega miel y se forma una bola que se corta en trozos o rodajas. También se prepara una bebida fermentada llamada aloja.

### Pasteles:

Con dulce de membrillo, zapallo o durazno, se freían en grasa de vacuno o de cerdo. Cuando hubo horno de barro los pasteles cambiaron, tomando otras formas y sabores.

### Natillas:

A los gauchos no les gustaba la leche pero sí a sus descendientes. Las preparaban dulces, batidas con yema de huevo, la fariña hervida con leche y azúcar. El arroz con leche se cubría con aromática canela molida.



# Arroz con leche

4 porciones

Ingredientes:

- ❖ Leche: 2 tazas
- ❖ Azúcar: 6 cucharadas
- ❖ Arroz: 5 cucharadas
- ❖ Huevo: 1 unidad
- ❖ Clavo de olor: cantidad necesaria
- ❖ Canela: cantidad necesaria

## Preparación:

Hervir la leche con el arroz y gran parte del azúcar. Aparte, batir los huevos con el resto del azúcar e incorporar ya cuando esté pronto.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
193 Kcal.	31 gr.	6 gr.	5 gr.

## Crema de chocolate

4 porciones

Ingredientes:

- ❖ Leche: 2 tazas
- ❖ Azúcar: 8 cucharadas
- ❖ Almidón de maíz: 3 cucharadas al ras
- ❖ Cocoa: 6 cucharadas
- ❖ Vainilla: cantidad necesaria

Preparación:

Calentar la leche sin dejar hervir.

En otro recipiente colocar el almidón de maíz, el azúcar y la cocoa hasta que quede de un solo color.

Agregar la leche y dejar hervir por unos minutos.

Incorporar vainilla en la cantidad deseada.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
305 Kcal.	59 gr.	6 gr.	5 gr.

# Budín de chocolate

6 porciones

## Ingredientes:

- ❖ Postre de chocolate: 1 paquete
- ❖ Leche: 2 tazas
- ❖ Pera: 1 unidad
- ❖ Pan sin corteza: 1 flauta
- ❖ Caramelo líquido: cantidad necesaria

## Preparación:

Preparar el postre con la leche y el pan desmenuzado.  
Cocinar hasta que rompa el hervor y agregar la pera cortada en dados.  
Acaramelar moldes individuales, colocar la preparación y dejar enfriar.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
150 Kcal.	29 gr.	4 gr.	2 gr.



Escuela Rural Nº 48, Cinco Sauces



Escuela Rural Nº 65, Las Arenas



Escuela Rural Nº 108, Los Rosas



Escuela Rural Nº 116, Puntas de Carretera

## Torta económica

8 porciones

### Ingredientes:

- ❖ Harina: 2 tazas
- ❖ Huevo: 1 unidad
- ❖ Azúcar: 3/4 taza
- ❖ Leche: 3/4 taza
- ❖ Aceite: 1/4 vaso
- ❖ Polvo de hornear: 3 cucharaditas
- ❖ Cáscara rallada de limón: cantidad necesaria
- ❖ Sal: una pizca

### Preparación:

Batir hasta que quede clarito el huevo, el azúcar y el aceite; agregar la cáscara rallada. Aparte cernir la harina junto con el polvo de hornear y una pizca de sal fina incorporando esto a la mezcla anterior en forma suave, alternando con la leche, hasta que esté todo perfectamente integrado.

Colocar en una tortera de 20 centímetros de diámetro, previamente pincelada con aceite y harina.

Llevar al horno, previamente calentado a temperatura media. Hornear aproximadamente de 30 a 45 minutos hasta que, introduciendo un palillo fino, éste salga seco, señal de que la torta está cocida.

Dejar enfriar y desmoldar. Como sugerencia se puede espolvorear, antes de hornear, con azúcar y canela.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
264 Kcal.	43 gr.	5 gr.	8 gr.

# Torta de manzana con canela

15 porciones.

Ingredientes:

- ❖ Manteca: 1 y 1/4 taza
- ❖ Almidón de maíz: 1 taza
- ❖ Polvo de hornear: 2 cucharaditas
- ❖ Harina: 2 tazas
- ❖ Azúcar: 1 taza
- ❖ Huevos (separar claras de yemas): 3 unidades
- ❖ Manzanas: 3 unidades
- ❖ Canela molida: cantidad suficiente

Preparación:

Batir la manteca, el azúcar y las yemas. Agregar la harina, el polvo de hornear y el almidón de maíz. Incorporar las manzanas en trozos y la canela molida. Llevar al horno y después colocar las claras batidas a nieve con 9 cucharadas de azúcar.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
296 Kcal.	35 gr.	3 gr.	16 gr.

# Manzanas asadas con miel y canela

4 porciones

Ingredientes:

- ❖ Manzanas: 4 unidades
- ❖ Miel: 4 cucharaditas
- ❖ Canela: cantidad suficiente

Preparación:

Tomamos las manzanas y las lavamos bien.  
Cortamos la manzana en el tallo en forma circular, sacándole la "tapita".  
Colocamos en ese hueco una cucharadita de miel y espolvoreamos con canela. Volvemos a colocar la "tapita".  
Llevamos a horno moderado unos 20 minutos.  
Cuando estén frías, las servimos.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
127 Kcal.	31 gr.	0,4 gr.	0,2 gr.

## Manzana rallada con dulce de leche

4 porciones

### Ingredientes:

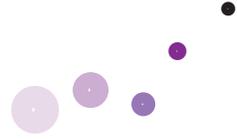
- ❖ Manzanas: 3 unidades
- ❖ Dulce de leche: 6 cucharadas

### Preparación:

Rallar las manzanas y mezclar con el dulce de leche.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
153 Kcal.	29 gr.	2,5 gr.	3 gr.



## Supermanzanito vs Bati-frito

Había una vez un super héroe llamado Bati-frito que quería destruir el mundo con frituras que hacían muy mal a la gente. Pero lo que él no sabía, era que existía otro super héroe, éste más super; que defendía la ciudad de todos los males de la fritura.

Supermanzanito era un héroe sano y saludable; promovía la comida saludable. Esto dejaba a Bati-frito muy enfurecido con Supermanzanito.

¡Tan enfurecido que intentó destruir a la ciudad!

Por suerte apareció Supermanzanito y se lo impidió.

Era tan grande el estrago que quería hacer el villano de la fritura, que iba a hacer que la ciudad de Tacuarembó se destruyera.

Se desató una gran pelea en el medio de la calle, Supermanzanito le ganó a Bati-frito y nunca más volvió a la ciudad.



## Crema de naranja

6 porciones

### Ingredientes:

- ❖ Jugo de naranja: 1 taza
- ❖ Agua: 2 tazas
- ❖ Almidón de maíz: 3 cucharadas
- ❖ Azúcar: 4 y 1/2 cucharadas
- ❖ Clara: 1 unidad

### Preparación:

Mezclar el almidón de maíz con el azúcar y disolver con el jugo de naranja y el agua. Llevarlo al fuego y revolver constantemente hasta que rompa el hervor. Retirar del fuego, dejar entibiar y verter en moldes realizados con la cáscara de naranja cortada en forma de canasta. Por último decorar con merengue y salsa cítrica.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
94 Kcal.	22 gr.	1 gr.	0,2 gr.

Escuela Rural Nº 69 Cuchilla Casa de Piedra  
Mtra. Carmen Artigas - Aux. Ana Segura

## Salsa cítrica

### Ingredientes:

- ❖ Azúcar: 1/2 taza
- ❖ Almidón de maíz: 1 y 1/2 cucharada
- ❖ Harina: 1/2 cucharada
- ❖ Sal fina: 1 pizca
- ❖ Jugo de naranja: 1/2 taza
- ❖ Jugo de limón: 1/2 taza
- ❖ Agua: 1/2 taza
- ❖ Cáscara rallada de naranja: 1 cucharadita

### Preparación:

Mezclar azúcar, almidón de maíz, harina y sal.

Agregar de a poco jugo de naranja, jugo de limón, agua y cáscara rallada de naranja. Calentar a fuego lento y hervir de 4 a 5 minutos revolviendo siempre.



## En otro lugar....

Cuenta que te cuenta...

A veces cuando mi hija se pone a hacer las tareas surge su curiosidad acerca de mi infancia transcurrida en el medio rural.

Entonces echo manos a mis recuerdos y le cuento sobre cómo vivíamos. Surgen también los hechos contados por mis padres.

En fin... tiempos en los que se vivía de lo que se producía en la chacra.

La jornada comenzaba muy temprano, ordeñar, preparar los bueyes para el trabajo del momento, juntar huevos y luego a campo traviesa llegar a la escuela.

Dice mi madre que eran tiempos mejores. Le pido una opinión a mi escucha y tablet en mano, muy convencida me responde NOO !!!

Eran tiempos de dulces caseros: membrillo, guayaba y naranja, una delicia para nuestro paladar. Dulces sin colorantes. Naturaleza viva.

El tiempo parecía adormecerse bajo la sombra de los grandes ombúes, la monotonía solía romperse cuando llegaba el ómnibus quincenal desde la ciudad. Era una verdadera fiesta.

La abuela nos mandaba galletitas, caramelos, algunas frutas y pan con gusto a ciudad; a cambio debíamos mandarle un poquito de cada cosa de la chacra y dulce.

Me quedo pensando: en verdad era más sano, pero vivíamos aislados. Conocí la ciudad a los 12 años...



Aporte de una mamá de la Escuela Rural N° 116 Puntas de Carretera

# Bizcochuelo de jugo de naranja

8 porciones

## Ingredientes:

- ❖ Harina: 2 tazas
- ❖ Jugo de naranja: 1 taza
- ❖ Huevos: 2 unidades
- ❖ Polvo de hornear: 1 cucharada
- ❖ Azúcar: 1 taza

## Preparación:

Colocamos en el pote harina, azúcar y polvo de hornear.  
Partimos los huevos y los colocamos en el pote.  
Comenzamos a batir. Más tarde colocamos en la asadera y llevamos al horno.  
Ahora pruebe su riquísimo bizcochuelo de jugo de naranja.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
218 Kcal.	46 gr.	4 gr.	2 gr.



Lo que comemos y cómo lo comemos tiene que ver con nuestra búsqueda de bienestar físico, psíquico, social y espiritual.

# Ensalada de frutas

170 porciones

Ingredientes:

- ❖ Naranjas: 4 kg
- ❖ Frutillas: 2 kg
- ❖ Kiwis: 1 kg
- ❖ Manzanas: 2 kg
- ❖ Bananas: 3 kg
- ❖ Ananá: 2 latas
- ❖ Duraznos: 2 kg
- ❖ Azúcar: 1 1/2 kg

Preparación:

Limpiar y quitar la cáscara de las frutas. Rallar las manzanas, las frutillas y los duraznos. Cortar las bananas, los kiwis y el ananá. Licuar las naranjas. Mezclar todo y agregar el azúcar.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
86 Kcal.	20 gr.	0,6 gr.	0,25 gr.

Escuela N° 50 "Cristóbal Colón" y Escuela N° 146,  
ambas del barrio Juan Domingo López  
Auxiliares Mirna Méndez, Gimena León, Luisa Galván



## El cuarteto ¡ Fantástico !

Había una vez cuatro frutas que querían ser super héroes, y un día salieron a pasear y se encontraron con gente que quería comer sólo tortas fritas.

Todos los días y mucha cantidad. Tampoco hacían ejercicios.

Las peras, las bananas, las uvas y las manzanas subieron encima de un banco y comenzaron a gritar:

¡ Las frituras les hacen mal !

Como nadie las escuchó subieron encima de un árbol y volvieron a gritar:  
¡ Las frituras les hacen mal !

Ya estaban afónicas, pero las personas no las escuchaban porque tenían un hechizo que sólo se rompía con vitamina A y mucho potasio y las frutas dijeron:

¡ Ya tenemos la solución !  
¡ Romperemos el hechizo !

Y las frutas les dieron sus nutrientes.

Las personas empezaron a comer alimentos saludables y volvieron a su normalidad.

## Tarta otoñal

20 porciones

### Ingredientes:

- ❖ Una masa de hojaldre (harina, aceite, agua caliente)
- ❖ Peras: 1/2 kg.
- ❖ Manzanas: 1/2 kg.
- ❖ Pasas de uvas: 100 gr.
- ❖ Azúcar: 1 cucharada

### Preparación:

Cortar las frutas en juliana.

Aceitar la asadera y colocar la masa cubriendo el fondo de la misma.

Colocar las frutas, mezclando las peras con las manzanas.

Agregar las pasas de uva.

Cubrir con otra tapa de masa restante.

Pintar con huevo batido, espolvorear con azúcar y decorar con las pasas.

Se puede agregar canela molida, ananá u orejón.

Una porción aporta:

Valor Nutricional			
Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
136 Kcal.	19 gr.	1,5 gr.	6 gr.

Alumnas y alumnos Escuela Rural Nº 116 Puntas de Carretera  
Maestras: Claudia Pereira, Paola Da Silva, Zully Costa. Aux. María Colman

## Los platos tradicionales rioplatenses

Mazamorra:

¿De dónde proviene la palabra?

Proviene de España; se usaba ya en el siglo XVII. También se usó en Perú, pero los indígenas le llamaban “chuño”.

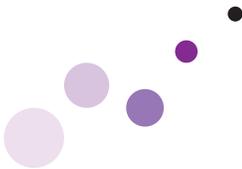
¿Qué significa la palabra?

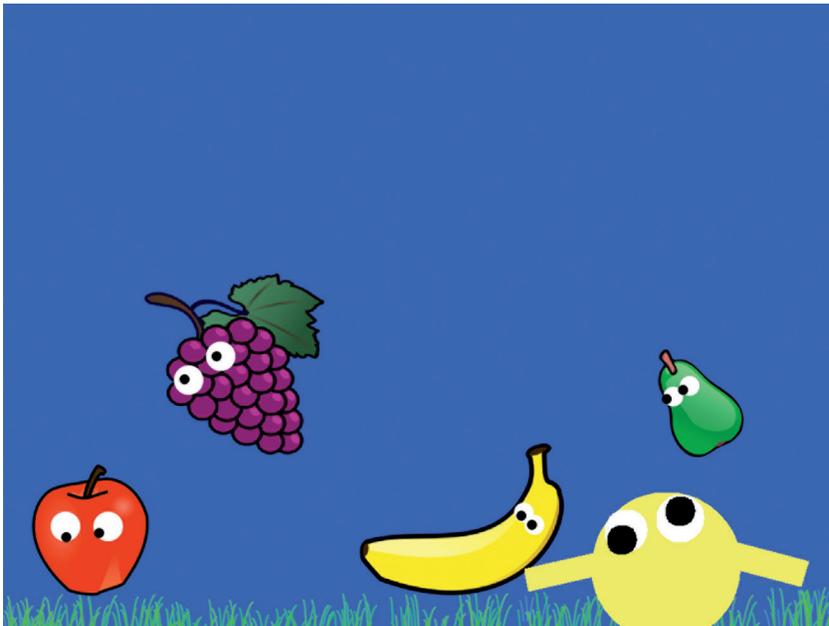
Significa: “alimento reducido a trozos menudos”.

¿Cómo se consumía?

Se consumía el maíz aplastado en un mortero, hervido con leche y endulzado con azúcar o miel; se servía como postre en Argentina.

En Uruguay se le dio a esta forma de preparación el nombre de “mazamorra con leche”.





Diseño realizado en programa de licencia libre Tux Paint con las computadoras del Plan Ceibal por niños de la Escuela Rural N° 116, utilizando como disparador los cuentos creados por ellos mismos.

## Rimas

Un pececito salió del mar como un huevito. Salgo a jugar. De pronto mamá me llamó para desayunar ¡ mmm... ! ¡ qué rico, cuántos nutrientes me va a aportar !

Kiara Mesa, Natalia Correa, Sara Paula, Juan Alfaro, Ismael Olivera y Nicolás Correa

Redondita y bonita, naranja y jugosa, aunque a veces estoy seca, todos me adoran.

La naranja. Sara Paula

Unos me dicen verdura, otros me dicen fruta, soy rojo, muy rojo, y no me enojo.

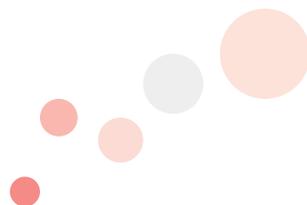
El tomate. Natalia Correa

Ácido muy ácido, verde como el pasto, y soy un amargado porque a todos amargo.

El limón. Natalia Correa



## Rimas



El flaco y el panzón  
nadan como un buen melón.

Mi amiga Teresa  
me regaló una cereza.

La gata Tela comió una ciruela  
mordió la abuela  
lanzó otra ciruela  
y pidió perdón a la abuela.

La lora Lolita  
comió una manzanita  
rompió una mesita  
comió otra manzanita  
y armó la mesita.

Mariana está en la cocina  
pelando manzana y banana  
para la cena de doña Corina  
mientras ella recibe a Ana.

El señor morrón  
está en el galpón  
preparando un salpicón  
con leche y melón.



## Versos

Si el mar fuera leche y la arena arroz,  
qué rico arroz con leche comeríamos los dos.

A buen hambre no hay pan duro.

A falta de pan, bueno son tortas.

De hambre nadie va a morir, de mucho comer unos cien mil.

Hay que comer para vivir y no vivir para comer.

Más vale ir bien comido que bien vestido.

Tripa vacía, corazón sin alegría.

Panza llena, corazón contento.

No bebas sin comer ni firmes sin leer.

Ajo y pimienta, lo demás es cuento.

Estómago vacío, cerebro lavado.





Cultura alimentaria: prácticas, conocimientos, valores, creencias, técnicas y representaciones sobre qué, cómo, cuándo, con quién y por qué se come lo que se come en determinada sociedad. Abarca la producción, distribución, almacenamiento, conservación, formas de preparación y consumo de los alimentos.

