



Cocina con Chayote

Fascículo # 1

ABRIL, 2021



Bueno, limpio y justo.

SALEM



Con el apoyo de



CONTENIDO

- 03 Sobre cocina con.....
- 04 Croqueta de chayote
- 05 Pickles de chayote
- 06 Salteado de chayote en salsa de soya
- 07 Gallitos a la Tica
- 08 Crema de chayote
- 09 Compota de chayote en almíbar



Sobre la Campaña "Cocina con...."

Cada año, la Comunidad Slow Food "Alimentos Sostenibles del Chocó Andino" planifica una serie de actividades locales que impulsan y fortalecen un sistema agroalimentario bueno, limpio y justo en nuestro territorio.

Durante el 2021, además de la feria de intercambio de semillas, se profundizará los esfuerzos colectivos para el consumo de alimentos no convencionales, que están en el entorno y tienen el potencial de fortalecer la soberanía alimentaria.

Esto quiere decir, todo alimento que puede producirse localmente, sin el uso de agroquímicos y que por sus características de adaptación al clima de la región, puede cultivarse fácilmente y ser incorporado en la cocina.

Los productos que se han elegido para este año, se caracterizan por no estar presentes de forma cotidiana en la cocina ó, por haberse perdido a causa de la introducción de una dieta menos biodiversa.

La campaña, aprovecha los conocimientos de la Comunidad Slow Food "Alimentos Sostenibles del Chocó Andino" para difundir experiencias sobre la producción de los alimentos y su transformación en la cocina. En un ambiente informal se construye e intercambia saberes con los vecinos y vecinas que acuden a los talleres organizados.

Sean muy bienveni@s



Cocina con Chayote



INGREDIENTES

- 1 chayote grande cortado, levemente cocinado al vapor para aplastar
- 1 huevo
- ½ cebolla blanca cortada chiquito
- cebollín y perejil picaditos y al gusto
- Pimenta negra al gusto
- 2 tazas de harina de trigo (al ojo)
- 1 cuchara de almidón
- 1 cucharadita de royal

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 MIN.

TIEMPO TOTAL

45 MIN.

NOTAS

Sal al gusto.

Mezclar todo súper bien y luego freír en aceite caliente de cucharada en cucharada

Receta donada por:

Nina Duarte

Reserva Intillacta

Barrio Miraflores - Nanegalito



Cocina con Chayote

PICKLES DE CHAYOTE

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 MIN.

TIEMPO TOTAL

30 MIN.

NOTAS

Sal al gusto.

Si los chayotes son tiernos, pueden hacerse con cáscara.

Receta donada por:

Nina Duarte

Reserva Intillacta

Barrio Miraflores - Nanegalito.

INGREDIENTES

1 chayote, pelar y cortar en 8 pedazos similares. Luego esos pedazos hacerlos láminas finas

Sofreír con condimentos y sal (cebolla, orégano, semillas de culantro, semillas de mostaza, romero, laurel, tomillo ..etc)

Añadir 1 taza de vinagre y calentar 2 tazas de agua (no hervidas)

Enfrascar en vidrio esterilizado y caliente y finalizar con un poquito de aceite de oliva

Cerrar bien y llevar a baño maría por 3 minutos. Conservar en lugar fresco y oscuro por mínimo 1 mes



Cocina con Chayote

INGREDIENTES

- 1 chayote pelado y cortado en tiras delgadas
- 1 cebolla larga cortada en aros
- 1 cebolla paiteña picada en cubos medianos
- 1 diente de ajo machacado
- 1 zanahoria cortada en aros
- 1 rama de apio picada en cubos
- 1 cucharadita de panela en polvo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 3 Cucharadas de aceite vegetal

SALTEADO DE CHAYOTE EN SALSA DE SOYA

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 MIN.

TIEMPO TOTAL

45 MIN.

PREPARACIÓN

Poner en un sartén a calentar el aceite a fuego alto, y añadir la cebolla paiteña, la cebolla larga, el ajo y hacer un refrito.

Luego añadimos las zanahorias, el apio y el chayote y lo salteamos hasta que quede dorado. En ese momento se agrega el curry, la panela, la sal y la pimienta. Revolver. Finalmente añadimos la salsa de soya y salteamos unos segundos más.

Sal y pimienta al gusto.

Receta donada por:
Mauricio Recalde
The Food Studio
Mindo.





Cocina con Chayote

INGREDIENTES

- 1 chayote entero cocinado (10 minutos)
- 2 dientes de ajo machacados.
- ½ cebolla blanca grande en cuadraditos
- 2 tomates medianos pelados y picados en cuadros
- 1 hoja de laurel entera
- ½ cucharadita de comino
- Tortillas de maíz o harina (dependiendo el gusto)
- Queso blanco rallado (al gusto)



GALLITOS A LA TICA

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 MIN.

TIEMPO TOTAL

30 MIN.

PREPARACIÓN

Una vez cocinado el chayote, pelarlo y partirlo en cubitos parecidos al resto de los ingredientes. En un sartén, poner una pizca de aceite y sofreír todos los ingredientes juntos. Cuando esté listo, quedará como un guiso. Calentar las tortillas y servir el guiso dentro de las tortillas con queso rallado al gusto. Si usted quiere puede poner cualquier hoja como lechuga.

Sal y pimienta al gusto.

Receta donada por:
Clemencia Echavarría
Finca Peña Dorada
Mindo.



Cocina con Chayote



INGREDIENTES

- 5 papas
- 3 chayotes grandes
- 1 cebolla paiteña
- 1 cebolla larga
- 1 pimiento verde
- 5 ajos
- ½ queso de finca
- 1 taza de leche
- 1 ½ litros de agua

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 MIN.

TIEMPO TOTAL

45 MIN.

PREPARACIÓN

Picar todo en trozos grandes y hervir en una olla por 30 minutos agregando poco a poco el agua. Colocar una pizca de sal.

Aparte licuar el queso y la leche, mezclar con la sopa.

Revisar la sal y colocar más si es necesario.

Finalmente licuar todo y servir en plato hondo.



Receta donada por:
Fernanda Puarez
Salem Ecuador
Mindo.



Cocina con Chayote



INGREDIENTES

- 1 chayote pelado y cortado en cubos pequeños
- 1 ½ tazas de panela en polvo
- 1 limón mandarina
- 3 ramas de canela
- 1 pimienta dulce
- 1 anís estrellado
- ½ tazas de agua



COMPOTA DE CHAYOTE EN ALMÍBAR

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 MIN.

TIEMPO TOTAL

45 MIN.

PREPARACIÓN

En una olla poner todos los ingredientes a fuego medio y hervir por 20 minutos o hasta que los chayotes tengan una textura blanda, mientras se mueve ocasionalmente para evitar que se peguen al fondo de la olla. Revisar la cantidad de agua por evaporación.

Una vez que se llega al punto se lo puede envasar en frascos para conservarlo o servirlo.

Receta donada por:
Mauricio Recalde
The Food Studio
Mindo.





Slow Food es una Asociación Internacional que promueve la comida buena limpia y justa, está conformada por voluntarios en cientos de países que realizan acciones para una alimentación biodiversa y basada en la justicia social.

En Mindo, a finales del año 2019 se conformó la Comunidad de Slow Food "Alimentos Sostenibles del Chocó Andino", este es un espacio que reúne a personas que valoran la cultura alimentaria y su importancia como un sistema sostenible y de balance en la relación de la naturaleza y el ser humano.

El grupo de voluntarios de nuestra Comunidad desde sus conocimientos buscan crear y co-crear espacios que fomenten justicia social y ambiental. Son campesinos/as, chefs, jardineros/as, emprendedores/as, científicas/os, educadores, técnicos en agricultura o simplemente ciudadanos que disfrutan de relaciones sostenibles con la alimentación.



Colaboración:

Ilustraciones de la Campaña: Lina Berón Echavarría.

Recetas: Nina Duarte, Clemencia Echavarría,

Fernanda Puarez y Mauricio Recalde.

Fotos: Javier Muñoz, Nina Duarte, Mauricio Recalde y Jonas Lange.

Sistematización de recetario: Claudia Rivera.

Revisión de contenido: Nina Duarte, Daniela Balarezo y Claudia Rivera.



Con el apoyo de