

El recetario del huerto urbano



ALCALDIA MUNICIPAL
DEL DISTRITO CENTRAL

© **Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)**

Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente.

Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para venta u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse a La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Col. Palmira, Ave, Juan Lindo, Sendero Guyana, Casa 2450. Tegucigalpa, Honduras, C.A. o por correo electrónico a FAO-HN@fao.org.

Coordinación técnica

Karla Andino

Selección y adaptación de recetas

Wendy Carranza Ríos

Edición, diseño e impresión

Comunica

Impreso y hecho en Honduras

Comida rica y nutritiva

Con este recetario queremos apoyar la labor de las y los participantes del proyecto de Agricultura Urbana y Periurbana (AUP) y promover buenas prácticas en seguridad alimentaria y nutricional a través del aprovechamiento de los productos que ofrecen los huertos familiares.

Presentamos recetas de bebidas y comidas que se elaboraron durante el seminario-taller de procesamiento de alimentos, donde las vecinas y vecinos de las colonias Nueva Suyapa, Los Pinos y Villa Nueva, en Tegucigalpa, compartieron, intercambiaron experiencias y degustaron comida rica y nutritiva, cuyos principales ingredientes son las hojas, las verduras, las frutas y los tubérculos que se cultivan en los huertos familiares.

Confiamos en que la divulgación de nuevas formas de preparar, fortificar, presentar y consumir los frutos de estos huertos contribuya a la economía familiar, a una dieta balanceada y a una vida saludable.

Proyecto AUP

El proyecto piloto de Agricultura Urbana y Periurbana (AUP) es una iniciativa de la Alcaldía Municipal del Distrito Central (AMDC), que cuenta con el apoyo técnico y financiero de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El proyecto forma parte del Programa de Campo de la FAO en Honduras y es ejecutado con la colaboración técnica del Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA).

Tiene como objetivo contribuir a la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) y mejorar la calidad de vida de la población que más lo necesita mediante el establecimiento de huertos familiares. Está presente en Los Pinos, Villanueva y Nueva Suyapa, en Tegucigalpa. Participan principalmente amas de casa, a las que se han sumado las escuelas de la zona.

Para lograr la sostenibilidad de sus acciones, el proyecto AUP promueve alianzas con patronatos, organismos no gubernamentales, iglesias, grupos organizados, centros de salud y Policía Nacional.

Como experiencia piloto, el proyecto genera y valida las tecnologías necesarias para producir alimentos en pequeños espacios y en condiciones adversas (falta de suelo y agua).

Beneficios del consumo de frutas y verduras

Las **frutas y verduras** nos ayudan a:

- * Mantener nuestro cuerpo hidratado y fresco.
- * Eliminar sustancias tóxicas o impurezas del organismo.
- * Mejorar la circulación y a regenerar la sangre, por eso están indicadas para personas con anemia.
- * Regular la digestión, regular el tránsito intestinal.
- * Regular los niveles de azúcar.
- * Prevenir la hipertensión y la hinchazón de vientre y piernas que provoca la retención de líquidos.
- * Proteger la piel y evitar el envejecimiento antes de tiempo, el envejecimiento prematuro.
- * Dar buen sabor a las comidas y mejorar su riqueza nutritiva.
- * Mantener el peso y combatir la obesidad, que resulta en menos colesterol y menos triglicéridos.
- * Mantener fuertes nuestras defensas contra las infecciones.



Más colores, más salud

Las verduras de **color blanco** ayudan a prevenir los altos niveles de colesterol, los problemas del corazón y los de la presión arterial.

Las verduras de **color morado** retrasan el proceso de envejecimiento y evitan la formación de células que provocan cáncer.

Las verduras de **color rojo** fortalecen la memoria y evitan el cáncer y las infecciones del sistema urinario.

Las verduras de **color naranja** y **amarillo** nos ayudan a mantener una buena visión y una piel sana; nos ayudan a fortalecer el sistema que nos defiende de las infecciones; y también nos ayudan en los procesos de cicatrización.

Las verduras de **color verde** ayudan a la formación adecuada del feto, a una buena visión, a una buena cicatrización.

En general, todas las frutas y verduras nos ayudan a tener una buena salud.



Jugo de pepino (8 vasos)

Ingredientes

3 pepinos

Azúcar al gusto

8 vasos de agua

1/2 taza de jugo de limón (opcional)

Preparación

- ❶ Lave bien y pele (opcional) los pepinos.
- ❷ Para quitar la resina, corte los extremos o puntas y frótelas con las mismas puntas de pepino que cortó.
- ❸ Parta los pepinos en trozos pequeños agregue el agua y licúe. También los puede moler o rallar. En este caso, el agua se agrega al final.
- ❹ Pase la mezcla por un colador.
- ❺ Agregue el jugo de limón y mezcle.
- ❻ Agregue azúcar al gusto y hielo (opcional) o refrigere.



Es bueno agregar jugo de limón, naranja agria o toronja a las bebidas preparadas con verduras porque:

- * El jugo de estas frutas tiene vitamina C, que ayuda a aprovechar mejor el hierro presente en las hojas y verduras de color verde.
- * Mejoran su sabor.

El pepino es una de las verduras que crece bien en el huerto familiar. Aproveche sus beneficios y ahorre.

Jugo de pataste (8 vasos)

Ingredientes

2 patastes

Azúcar al gusto

8 vasos de agua

1/2 taza de jugo de limón (opcional)

Preparación

- 1 Lave bien los patastes y pélelos.
- 2 Corte los patastes en trozos pequeños, póngalos en agua y déjelos reposar de treinta a cuarenta minutos para quitar la resina.
- 3 Ahora escurra los trozos de pataste, agregue los ocho vasos de agua y licúe. También los puede moler o rallar. En este caso, el agua se agrega al final.
- 4 Agregue el jugo de limón y revuelva bien.
- 5 Agregue azúcar al gusto y hielo (opcional) o refrigerar.



Jugo de zanahoria, remolacha y limón

(8 vasos)

Ingredientes

1 remolacha

1 zanahoria

1/2 taza de jugo de limón

8 vasos de agua

Azúcar al gusto

Preparación

- 1 Lave bien y pele las remolachas y las zanahorias.
- 2 Corte en trozos pequeños, agregue el agua y licúe. También puede molerlos o rallarlos; en este caso, añada el agua al final.
- 3 Pase la preparación por un cedazo o colador (opcional).
- 4 Agregue el jugo de limón y mezcle.
- 5 Agregue azúcar al gusto y hielo (opcional) o refrigere.

Te frío de zacate de limón

(10 vasos)

Ingredientes

*10 hojas de zacate
de limón*

*1/2 taza de jugo
de limón*

10 vasos de agua

Azúcar al gusto

Preparación

- 1 Lave bien las hojas de zacate de limón.
- 2 Ponga las hojas en el agua y cocine hasta que hierva, retire del fuego y deje enfriar.
- 3 Una vez fría, pase el agua por un cedazo o colador.
- 4 Agregue el jugo de limón y mezcle.
- 5 Agregue azúcar al gusto y hielo (opcional) o refrigere.



TORTAS Y CAPIROTADAS

Tortitas de hojas (10 unidades)

Ingredientes

*½ libra de hojas de
rábano o espinacas*

*½ libra hojas
de ciruela*

5 flores de ayote

*½ libra de harina
de trigo*

2 huevos

*10 hojas de culantro
de pata*

1 chile

1 tomate

1 cebolla

*10 ramitas de culantro
de castilla*

Sal y pimienta al gusto

*½ libra de aceite
o manteca*

Preparación

- 1 Lave bien las hojas de espinaca o rábano, hojas de ciruela, flor de ayote y el culantro.
- 2 Ponga a cocer las hojas y la flor hasta que estén suaves.
- 3 Retire del fuego y deje enfriar.
- 4 Una vez frías, las escurre y parte finamente.
- 5 Licúe o muele el tomate, la cebolla y el chile.
- 6 Mezcle la harina con los huevos y agregue el licuado de chile, tomate, cebolla y las hojas finamente picadas.
- 7 Forme las tortitas y fríalas.

Nota: Estas tortitas se pueden agregar a la sopa de hojas.



Receta preparada por la señora Paulina Matamoros, participante del proyecto AUP, colonia Los Pinos.

Gracias a su huerto, doña Paulina no tuvo que comprar hojas de rábano, de ciruela, de flor de ayote, de culantro de castilla y de culantro de pata. Ella preparó una comida nutritiva, y al mejor precio.

Tortitas de zanahoria

Ingredientes

3 zanahorias

2 huevos

sal al gusto

1/2 unidad cebolla

1/2 libra de aceite

o manteca

Preparación

- 1 Lave bien las zanahorias.
- 2 Rállelas en un rallador fino.
- 3 Bata los huevos a punto de nieve.
- 4 Agregue la zanahoria rallada, la cebolla finamente picada, la sal y mezcle.
- 5 En una fridera o sartén, caliente bien la manteca o aceite.
- 6 Agregue la mezcla por cucharadas dándole forma de tortilla pequeña.
- 7 Permita que las tortitas se doren de cada lado, sin dejar que se quemen.
- 8 Escorra antes de servir.



Receta preparada por la señora Alba Robledo, participante del proyecto AUP, colonia Villa Nueva.

Cuando doña Alba preparó esta receta, gracias a su huerto ahorro más de doce lempiras, pues no tuvo que comprar ni zanahorias ni cebolla.

Capirotadas de hojas verdes

(20 capirotadas)

Ingredientes

1 libra de harina
de maíz

1 libra de hojas verdes
(rábano, remolacha
y espinacas)

2 huevos

Sal al gusto

1 tomate

1 chile

1/2 cebolla

1 diente de ajo

1 macito de culantro

1/2 libra de aceite

o manteca

Preparación

- 1 Lave bien las hojas, el tomate, la cebolla, el ajo, el chile y el culantro.
- 2 Pique finamente y licúe con el agua que amasara la harina de maíz.
- 3 Amase la harina con el licuado de hojas y agregue los huevos.
- 4 Forme las capirotadas y fría en aceite o manteca caliente.
- 5 Escorra antes de servir.



- * Para dar un sabor especial, agregue queso rallado a la masa.
- * Estas capirotadas se pueden agregar a la sopa de hojas.

El aporte del huerto en hojas, tomate, chile, cebolla y culantro representa casi la mitad del costo de esta comida.

SOPAS

Y CREMAS

Con sólo poner un poco de culantro, perejil, orégano, albahaca o alguna planta aromática a nuestras sopas y cremas mejoramos su sabor y su presentación.

Crema de espinacas (4 porciones)

Ingredientes

25 hojas de espinaca

1 tomate pequeño

1 cebolla pequeña

2 tazas de leche
(opcional)

1 cucharada de
mantequilla

1 cucharada de
harina de trigo

Sal y pimienta al gusto

2 cucharadas de
culantro picado

4 tazas de gua

Preparación

- 1 Lave bien las hojas de espinaca, el tomate, la cebolla y el culantro.
- 2 Pique finamente todos los ingredientes.
- 3 En un olla ponga el agua a hervir; cuando esté hirviendo agregue la espinaca, la cebolla y el tomate y cocine durante 5 minutos; retire del fuego y deje enfriar.
- 4 Cuando la preparación esté fría, licúe o muélala.
- 5 Ponga el licuado al fuego y agregue la mantequilla, la harina pasada por un colador y la sal. En caso de utilizar leche, caliéntela y añádala al licuado.
- 6 Deje hervir por 5 minutos aproximadamente, revolviendo constantemente.
- 7 Agregue la sal, la pimienta y el culantro mientras esté hirviendo.
- 8 Retire del fuego y sirva caliente.



En lugar de la espinaca puede utilizar acelga, hojas de rábano y hojas de remolacha.

Recuerde que las verduras del huerto familiar son más frescas, más sanas y más baratas.

Crema de tomate (4 porciones)

Ingredientes

6 tomates

1 cebolla

1 chile

2 dientes de ajo

1 rama de apio

2 hojas de orégano

1 macito de culantro

2 hojas de albahaca

2 tazas de leche

Sal y pimienta al gusto

4 tazas de agua

Preparación

- 1 Lave bien los tomates, la cebolla, el chile, el apio, el orégano, el culantro y la albahaca.
- 2 Pique finamente todos los ingredientes anteriores junto con el ajo.
- 3 Sofría todos los ingredientes hasta que forme una sopa espesa (sofrito).
- 4 Retire del fuego y deje enfriar.
- 5 Una vez frío, licúe o muele dicho sofrito.
- 6 En una olla ponga a cocinar el licuado junto con el agua y añada la leche moviendo constantemente.
- 7 Deje hervir hasta por 5 minutos aproximadamente.
- 8 Agregue la sal, la pimienta al gusto y el culantro mientras esté hirviendo.
- 9 Retire del fuego y sirva caliente.



Una vez cocinada, a esta crema le podemos agregar pedacitos de queso, aguacate y tortilla tostada

No hay duda de que cultivar nuestras propias verduras, frutas y tubérculos mejora la economía del hogar.

Crema de brócoli (8 porciones)

Ingredientes

1 libra de papas

1 cabeza de brócoli

2 tazas de leche

1 cebolla

Sal y pimienta al gusto

10 tazas de agua

Preparación

- 1 Lave bien y corte en trozos pequeños las papas, el brócoli y la cebolla.
- 2 En una olla ponga la mitad del agua indicada, agregue sal y cocine allí las papas y el brócoli.
- 3 Cuando se hayan ablandado, retire del fuego y deje enfriar.
- 4 Una vez que se hayan enfriado, licúe o muele esos ingredientes con el agua restante y añada la cebolla cruda.
- 5 Ponga el licuado en el fuego, agregue la leche y deje hervir; mientras tanto, mueva constantemente.
- 6 Agregue sal y pimienta al gusto.



Receta preparada por la señora María de la Cruz Bustillo, participante del proyecto AUP, colonia Nueva Suyapa.

A esta crema, una vez preparada, le podemos agregar trocitos de brócoli.

Con menos dinero podemos consumir más frutas y verduras, todo gracias al huerto familiar.

Sopa de hojas (4 porciones)

Ingredientes

2 tomates

1 cebolla

1 chile

2 dientes de ajo

1 rama de apio

2 hojas de orégano

1 macito de culantro

2 hojas de albahaca

½ libra de hojas

verdes (rábano,

espinacas,

remolacha)

Sal y pimienta al gusto

4 tazas de agua

Preparación

- 1 Lave bien los tomates, la cebolla, el chile, el apio, el orégano, el culantro, la albahaca y las hojas verdes.
- 2 Pique finamente todos los ingredientes anteriores junto con el ajo.
- 3 En una olla ponga a sofreír todos los ingredientes hasta que se forme una sopa espesa (sofrito).
- 4 Retire del fuego y deje enfriar.
- 5 Una vez frío, licúe o muele dicho sofrito.
- 6 Ponga el sofrito y el agua a cocinar. Deje hervir hasta por 5 minutos.
- 7 Mientras esté hirviendo, agregue la sal, la pimienta al gusto y el culantro.
- 8 Retire del fuego y sirva caliente.



Receta preparada por la señora Paulina Matamoros, participante del proyecto AUP, de la Colonia Los Pinos.

Esta receta la podemos utilizar como base para cualquier tipo de sopa o caldo que preparemos.

Además de ayudar a la salud de la familia, la sopa de hojas ayuda a la economía familiar porque sus ingredientes, menos la sal, la pimienta y el agua, son producto del huerto.

Ensalada juliana (10 porciones)

Ingredientes

5 tomates

2 pepinos

1 patate

4 zanahorias

1 cebolla blanca

1 chile verde

½ macito de culantro

Preparación

- 1 Lave bien los tomates, pepinos, patate, zanahorias y chile.
- 2 Corte en julianas (tiritas) los vegetales y pique finamente el culantro.
- 3 Cocine durante 5 minutos el patate y las zanahorias.
- 4 Retire del fuego y deje enfriar.
- 5 Mezcle las zanahorias y el patate una vez fríos con los demás vegetales.
- 6 Agregue aderezo de su elección.



Receta preparada por la señora Nery Ortiz Flores, participante del proyecto AUP, colonia Villa Nueva.

Aderezo de rábano

Ingredientes

1 vasito de yogurt
natural

5 rábanos

1 macito de perejil

1/4 cebolla

Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 Lave bien los rábanos y el perejil.
- 2 Ralle los rábanos, la cebolla y pique finamente el perejil.
- 3 En un recipiente ponga el yogurt, los rábanos y la cebolla rallada, agregue sal y pimienta al gusto.
- 4 Deje reposar unos minutos y agregue el perejil picado antes de servir.

Receta preparada por la señora María de la Cruz Bustillo, participante del proyecto AUP, colonia Nueva Suyapa.

- * Este aderezo también se puede servir con ensaladas de lechuga y repollo.



Escabeche de verduras (10-12 porciones)

Ingredientes

3 chiles de colores
1 pataste
1 brócoli
1 coliflor
1 cebolla
1 chile jalapeño
1 zanahoria
3 cucharadas
de aceite
5 hojas hojas de laurel
5 rajitas de canela
Azúcar al gusto
Vinagre al gusto
1 cucharada de
jengibre rallado
1 diente de ajo

Preparación

- 1 Lave bien todos los vegetales.
- 2 Corte en julianas o trozos pequeños.
- 3 Cocine a vapor los vegetales o ponga a hervir durante 5 minutos.
- 4 En un sartén o freidera sofría en aceite la canela, el jengibre, el ajo y las hojas de laurel.
- 5 Cuando ya esté el sofrito, retire la canela y agregue las verduras cocidas.
- 6 Añada a su gusto pimienta, vinagre y azúcar.
- 7 Cocine lentamente hasta que tome el sabor deseado.



Receta preparada por la señora Ilvia Robledo, participante del proyecto AUP, colonia Villa Nueva.

La mayoría de los vegetales que doña Ilvia utilizó para preparar este escabeche los cultivó en su huerto familiar. Si hace cuentas comprobará que el huerto sí aporta a la economía de la familia.

Ensalada mixta con aderezo de limón

(10-12 porciones)

Ingredientes

1 cabeza ó 15 hojas
de lechuga

2 tomates

½ cebolla roja

1 aguacate

1 macito de culantro
picado

½ taza de jugo
de limón

2 cucharadas
de aceite

Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 Lave bien la lechuga, los tomates, la cebolla y el culantro.
- 2 Corte en rodajas los tomates, la cebolla y en julianas el aguacate y la lechuga.
- 3 Prepare el aderezo mezclando el culantro picado, el jugo de limón, el aceite, la sal y la pimienta.
- 4 Ponga la lechuga, tomates, cebolla y aguacate en una paila para ensaladas.
- 5 Añada el aderezo y mezcle bien.



También puede añadir otras verduras como rábanos, pepinos, zanahorias.

El dinero que tendría que invertir en lechuga, tomates, cebolla roja y culantro, ahora lo puede utilizar para atender otras necesidades básicas.

Pan de zanahoria (12 porciones)

Ingredientes

*2 tazas de harina
de trigo*

3 zanahorias ralladas

1 taza de aceite

*1 cucharadita
de canela en polvo*

*1 cucharada
de vainilla*

1 taza de azúcar

3 huevos

Preparación

- 1 Bata los huevos, el aceite y el azúcar hasta que todo quede bien mezclado y el azúcar bien desecha.
- 2 Agregue la harina, la canela y la vainilla. Siga removiendo hasta lograr una buena mezcla.
- 3 Agregue la zanahoria rallada.
- 4 Precaliente el horno a 180°C y engrase un molde con aceite y harina.
- 5 Coloque la preparación en el molde, la cual debe quedar uniforme.
- 6 Ponga a hornear de 30 a 40 minutos.



Receta preparada por la señora Ángela Palacios, participante del proyecto AUP, colonia Villa Nueva.

Los huertos familiares presentan oportunidades para mejorar la calidad de vida.

Mermelada de remolacha

Ingredientes

4 remolachas

1 taza de azúcar

1 taza de vinagre

1/4 de libra de queso
crema

Preparación

- 1 Lave bien y pele las remolachas.
- 2 Ralle la remolacha, use el lado grueso del rallador.
- 3 Ponga a hervir el vinagre con el azúcar hasta obtener un almíbar (miel rala).
- 4 Agregue la remolacha rallada y cocine hasta que no queda nada de agua.
- 5 Ponga la mermelada en otro recipiente, y cuando esté fría, agregue el queso crema (si no tiene queso crema, puede agregar mantequilla).



Receta preparada por Saúl Zepeda Codrington, participante proyecto AUP, colonia Villa Nueva.

Tortillas de colores

Ingredientes

2 remolachas
1 libra de harina
de maíz
Agua

Preparación

- ❶ Lave bien y pele las remolachas.
- ❷ Corte en trozos pequeños
- ❸ Ponga los trozos de remolacha en el agua calculada para amasar la harina de maíz, y licúe.
- ❹ Agregue el licuado a la harina y amase.
- ❺ Haga las tortillas como se acostumbra.

Nota: En el caso de que las participantes cocinen el maíz, se rallan las verduras y se agregan a la masa.



Si desea tortillas de color anaranjado, cambie las remolachas por zanahorias; y si las quiere de color verde use hojas verdes (hojas de remolacha, rábano, espinacas, acelga).

* Esta preparación también se puede utilizar en pupusas, pastelitos y tacos.

Al combinar la harina de maíz con estas verduras, además de ganar en color, gana en la preparación de totillas super fortificadas.



ALCALDIA MUNICIPAL
DEL DISTRITO CENTRAL