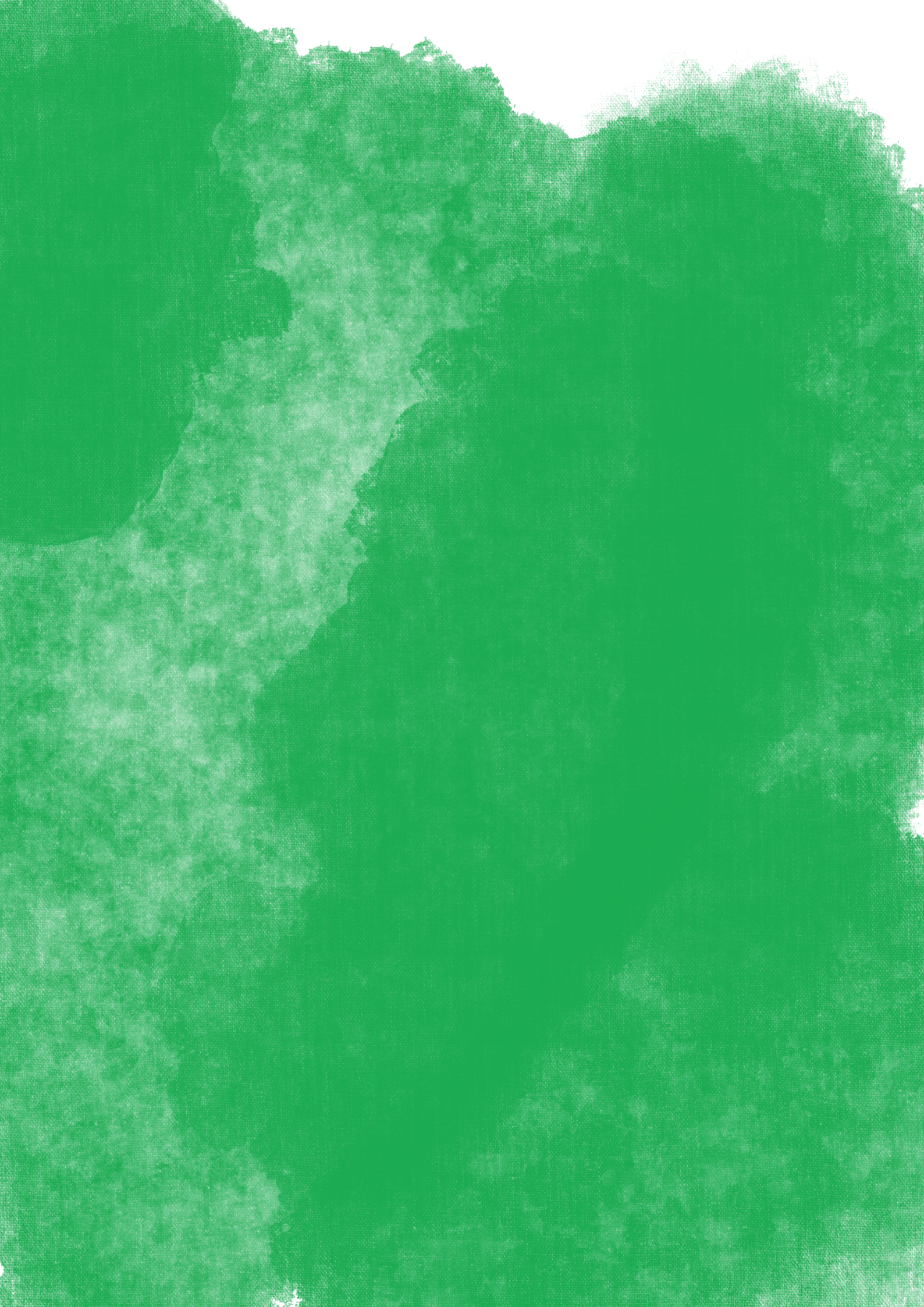


Menos sal, más sabor

Material educativo de reducción de sal en alimentos



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



Menos sal, más sabor

**Material educativo
de reducción de sal
en alimentos**

**Comisión Honoraria
para la Salud Cardiovascular**

Autoridades:

Presidenta:

Dra. Graciela Dighiero (designada por el Poder Ejecutivo)

Vicepresidente:

Dr. Ricardo Lluberás (delegado de la Facultad de Medicina)

Secretario:

Dr. Walter Reyes (delegado de la Sociedad Uruguaya de Cardiología)

Secretario ad-hoc:

Sr. Carlos Costa (delegado de la Asociación Procardias)

Tesorero:

Dr. Juan Pereyra (delegado del Sindicato Médico del Uruguay)

Dra. Alicia López (delegada de la Federación Médica del Interior)

Dr. Ramiro Draper (delegado del Ministerio de Salud Pública)

Directora ejecutiva:

Dra. Laura Garré Castro

Autora y coordinadora:

Lic. Gabriela González Bula

Colaboración:

Inspectora Mg. Nancy Rosado. (Dirección General de Educación Técnico Profesional)

Docente Lic. Serena de Vecchi. (Escuela de Nutrición, Udelar)

Esta publicación cuenta con recetas finalistas del concurso *Con el corazón en la cocina* realizado durante el 2021 con estudiantes de los cursos de de Gastronomía del Nivel I, II y III de la Dirección General del Consejo de Educación Técnico Profesional. Las mismas fueron adaptadas con la Inspectora de Mg. Nancy Rosado Dirección General de Educación Técnico Profesional.

Corrector:

Dra. Laura Garré Castro

Corrección de estilo:

Lucía Kadessian

Diseño:

Lateral

ISBN:

978-9915-9433-0-5

Sobre la autora

Lic. Nut. Gabriela González Bula

Licenciada en Nutrición, Escuela de Nutrición, Udelar.

Referente técnica del área de Alimentación y Nutrición de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular.

Índice

Prólogo	11
Introducción	13
Capítulo 1 La presencia de la sal	14
Capítulo 2 Alimentación, salud y enfermedades	20
Capítulo 3 Evidencias e intervenciones en reducción de sodio poblacional	26
Capítulo 4 El cocinero en la mesa y en la salud	28
Capítulo 5 Técnicas y usos de hierbas y especias	32
Capítulo 6 Selección de recetas del concurso <i>Con el corazón en la cocina</i>	36

Prólogo

La historia muestra que la sal acompaña al ser humano desde 2670 a. C., siendo parte de la gastronomía en el mundo, tanto como conservante, como condimento. Es a partir del siglo XX que se comienza a hablar de su relación con enfermedades y de la necesidad del control de su ingesta.

Al día de hoy la reducción del consumo de sal/sodio, es una de las intervenciones más costo efectivas para prevenir las enfermedades cardiovasculares, siendo estas la principal causa de muerte y una de las mayores cargas de enfermedades en el Uruguay.

Es reconocido que cambiar un comportamiento, como puede ser reducir el consumo de sal, puede significar para la persona, sustituir alimentos, modificar sabores, acostumbrarse a otros gustos, cambiar placeres y aprender nuevas recetas. Para todo esto, se requiere pensar en aspectos culturales, sociales, económicos, ambientales y de identidad personal, entre otros, que influyen en las decisiones que las personas toman.

Menos sal, más sabor, es un texto en el que se encontrará una mirada integral a las acciones de reducción de sal, enmarcada en una alimentación saludable, pilar fundamental del estado de salud de las personas.

Con una orientación hacia actores relevantes en la elaboración y provisión de alimentos, como son cocineros, gastrónomos, personal de cocina y estudiantes de gastronomía, se busca favorecer y mejorar el acceso a opciones más saludables.

Dra. Laura GARRÉ CASTRO

Introducción

La sal como ingrediente culinario de larga data, integrado a la cultura y a la gastronomía de las poblaciones ha sido estudiada desde diversos ángulos. Con el aumento de las enfermedades crónicas (1), su consumo es tema de investigación y declaraciones de recomendación científica, en general para limitarla.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que cada año, se podrían evitar 2,5 millones de muertes en el mundo si el consumo de sal llegara al nivel recomendado.¹

En Uruguay, como en casi todas las regiones en desarrollo, es ineludible asociar que el exceso de sal de la dieta tiene su origen en parte con la transición alimentaria, con sus consecuencias en la salud, y como factor de riesgo dentro de la alimentación no saludable para enfermedades cardiovasculares y otras.

La sal es cloruro de sodio, siendo el sodio el 40 % de la misma. La recomendación de la OMS para sal es de un máximo de 5 g por día, lo que equivale a 1 cucharada tamaño té de sal. Esto aporta unos 2 000 mg. de sodio.

En nuestro país se estima que se consumen cerca del doble de esa recomendación.

Es la ingesta excesiva del sodio de la sal lo que se asocia con alteraciones de la salud, factores de riesgo cardiovasculares (CV) y otras enfermedades.

El modo más fácil y rentable de abordar la amenaza es bastante sencillo: disminuir la cantidad de sal que consume la población.

Reducir la sal es una medida práctica que puede salvar vidas, prevenir las enfermedades relacionadas y reducir los costos y la carga de las enfermedades no transmisibles (ENT) en los sistemas de salud, con relativamente mínima inversión de recursos.²

La reducción de la ingesta de sal/sodio, por lo tanto, representa un desafío al convertirse en una meta para la salud pública e individual.

⁽¹⁾ Se entiende por enfermedades crónicas: las enfermedades cardiovasculares (del corazón, riñón y ACV), el cáncer, hipertensión, diabetes, obesidad (que a su vez son factores de riesgo para el corazón y el cáncer), la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Capítulo 1

La presencia de la sal

¿De dónde proviene la sal que incluimos en la dieta?

El consumo de sal puede ser entendido desde tres vertientes principales:

- La sal usada para la preparación de recetas y comidas caseras, sumado a la sal contenida en ingredientes de estas comidas (habitualmente quesos, fiambres, caldos concentrados, salsas, etc.) y la sal agregada al plato en el momento de comer (sal discrecional).
- La sal contenida en productos procesados, prontos para el consumo y envasados fuera de la vista del consumidor, (sal escondida u oculta en los productos).
- La sal que contienen los platos y comidas preparadas fuera del hogar, en su mayoría elaboradas en forma artesanal, donde es la mano del cocinero que determinará cuánta sal agrega a cada preparación, a lo que se suma la sal que contengan los ingredientes que utilice en sus recetas, (por ejemplo, productos definidos en el punto anterior).

A su vez, las tres vertientes pavimentan el camino que lleva a una dieta alta en sodio. Situados en ese esquema, y para comprenderlo mejor podemos hacer un breve análisis de cada vertiente.

Sal discrecional

Es la sal que proviene del salero, al cocinar o salar el plato en los hogares.

Conocer las costumbres y creencias en torno al uso de la sal por la población es un elemento clave para educar, favorecer y generar prácticas alimentarias saludables.

La forma de preparación de las comidas, y el uso de productos con exceso de sodio en casa (por ejemplo, mayonesas, caldo en cubos, fiambres, etc.), puede dar una pista sobre las preferencias del paladar de ese grupo y su consumo de sal.

El desafío será ofrecer alternativas atractivas para la familia, sin perder sabor, ni la confianza que se puede cocinar y comer rico con menos sodio.

A través de campañas de información, capacitación, educación, mercadeo social y otras estrategias que se adecuen a cada comunidad se podrá colocar al consumo excesivo de sal como problema y buscar estrategias de reducción. Es preferible que las acciones sean dirigidas a un segmento de la población definido, y así generar autoconfianza en la creación de platos nuevos o tradicionales placenteros y gustosos, con menos sal y más sabor.

Sal en productos procesados y ultraprocesados, envasados

Estos productos están envasados fuera de la vista del consumidor, por lo que deben tener un envase y un rótulo.

Tradicionalmente la sal ha sido usada en alta concentración como conservante de alimentos ya que impide el desarrollo de microorganismos que los contaminan o deterioran. La tecnología ha dado lugar a otras formas de conservación, pero el uso de la sal, aunque en menor cantidad, se ha mantenido como ingrediente.

Así, la sal es ubicua, y está en la mayoría de los productos procesados, tanto salados como dulces. Este ingrediente, vehiculizado en estos productos, rara vez es percibido como excesivo, y así, es posible que a lo largo del día se consuma demasiado sodio sin registro de esto.

Al tiempo, este hábito, va modelando la preferencia hacia el sabor salado, lo que llevará a que el paladar elija —o exija—, productos con excesiva cantidad de sodio para su satisfacción.

Algunas medidas de intervención para reducir la sal proveniente de estos productos, el etiquetado frontal claro que advierta sobre el exceso de sodio, reformulación y límites (voluntarios o compulsivos) en el contenido de sodio, monitoreo efectivo, regulación de la publicidad, de venta, entre otras.

Algunas de estas estrategias han sido evaluadas como las más costoefectivas según la OMS para reducir la ingesta de sodio.³

La sal en las comidas afuera

Incluir en la semana alguna comida comprada o elaborada fuera del hogar se ha convertido en una práctica frecuente para muchas personas y grupos familiares. Comedores y cantinas proveen muchas veces el menú para estudiantes y trabajadores, comprar en la rotisería, pedir al *delivery*, comer algo en la calle se puede dar con frecuencia.

Y ¿cuánta sal aportan estas comidas? La respuesta es difícil de responder aun para el cocinero o chef que preparó el plato con su mejor arte y técnica.

La presencia habitual de comidas elaboradas fuera del hogar las convierte en componentes del patrón de alimentación de los clientes y podrán influir en su bienestar. Esto coloca al cocinero, y a la marca detrás de esas comidas como agentes/actores relevantes en la salud de su clientela y eventualmente en la salud pública de una comunidad o grupo.

Por la vía de los hechos, la elaboración, distribución y comercialización de alimentos artesanales, son eslabones en la cadena alimentaria que están comprometidos y operando aún sin intención, en la salud de la población.

Convertir a estos actores en promotores indirectos de salud es ganancia para el cocinero y para el bienestar de la población. El desafío y la estrategia son complejos. A partir de la selección de ingredientes, el uso de técnicas gastronómicas que realcen sabor, la innovación se debe lograr una oferta de platos y menús alineados con la propuesta saludable y que estos sean aceptados por el consumidor.

Esto permitirá que la población encuentre productos de calidad nutricional, ricos, accesibles y en lo referente a la sal, de reducido aporte de sodio.

Cada una de las tres vertientes o fuentes de sodio en la alimentación de la población puede ser objeto de intervención desde los decisores con planes y las políticas públicas. Estas medidas podrán tener carácter nacional o regional, ser de aplicación total o parcial a alguna categoría de alimentos.

En el esquema siguiente⁴ se presentan algunas medidas prioritarias en distintos niveles.



Adopción de límites máximos más exigentes en las metas regionales y nacionales para la reducción de sodio/sal. Valorar la incorporación de nuevas categorías y subcategorías que representen una contribución importante para la población, por ejemplo: bizcochos.



Adopción de un sistema de etiquetado nutricional frontal en los alimentos envasados que contienen un exceso de nutrientes críticos vinculados las ENT. Este sistema brinda información clara al consumidor, se espera que promueva mejores decisiones desde la salud, favoreciendo la alimentación saludable en la población.



Campañas de educación, comunicación y mercadeo social adecuadas a cada país y sector que contribuya a la adquisición de conocimientos, prácticas, actitudes que permitan problematizar la elevada ingesta de sodio en la alimentación.



Establecimiento de un programa de monitoreo y vigilancia del contenido de sodio en los alimentos. Es de importancia contar con laboratorios y metodologías acreditadas para esta valoración.



Monitorear regularmente la ingesta, los conocimientos, las prácticas y las actitudes relacionadas.



Promover medidas que favorezcan en el sector gastronómico la innovación en menús, modificaciones de recetas con platos reducidos en sodio, eliminación del salero en la mesa. Con esto se busca brindar al cliente productos más saludables y pasar un mensaje potente de la importancia de la reducción de sal en el día a día.



Reformulación a nivel industrial, con alianzas e incentivos al sector y que además se fomenten procesos de innovación, investigación, desarrollo y formulación de alimentos con bajo contenido de sodio y demás nutrientes críticos.



Conocer los costos sanitarios asociados al consumo excesivo de sal en la población.

Realizar estudios económicos de escenarios de reducción de sodio, y estudiar los costos atribuibles al exceso de sodio, para poder determinar y monitorizar las políticas más costo-efectivas.



Invertir en investigación y transferencia de conocimiento para apoyar la toma de decisiones políticas efectivas para el país.

En la sinergia y en la complementación de las medidas y la acción de los sectores se va construyendo un entorno alimentario que facilite el consumo de una alimentación saludable y con menos sal.

Capítulo 2

Alimentación, salud y enfermedades

Fuera de la reciente pandemia por COVID-19, las ENT conforman la mayor causa de muerte y carga de enfermedad. Se identifican varios factores de riesgo comunes en las ENT y algunos están directamente vinculadas a aspectos del estilo de vida, como la alimentación. Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la primera causa de muerte en nuestro país.

En 2017, 11 millones de muertos en 195 países⁵ se asociaron con la mala calidad de la dieta. Además se calcularon 255 años de discapacidad atribuibles a ese mismo factor de riesgo.

De los principales componentes nutricionales responsables está el alto consumo de sodio, que se asocia con tres millones de muertes en ese año. Esa misma publicación calcula que cerca de 2,5 millones podrían haber sido evitadas¹. Otro factor de la dieta estudiado es el consumo insuficiente de frutas y hortalizas.

Nuestro país comparte esas características: demasiada sal y pocas frutas y hortalizas, a lo que se suman otras prácticas que hacen a la mala calidad de la dieta y conforman un riesgo.

Los factores de riesgo para estas enfermedades como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2, el exceso de peso y la alteración de los lípidos en sangre, que están presentes en alta proporción en la población, tienen en general su raíz en aspectos de los estilos de vida como la alimentación no saludable, el sedentarismo y actividad física insuficiente y el consumo de alcohol y tabaco.

Casi cuatro de cada diez uruguayos, entre 15 y 64 años tiene hipertensión arterial (HTA)⁶. La HTA es el principal factor de riesgo para desarrollar y morir por enfermedades cardiovasculares y puede estar asociado entre otros factores al consumo de sal. Se estima que el consumo de sal en nuestro país es cerca del doble de lo recomendado⁷ por la OMS (5 g o 1 cucharada tamaño té).

A partir del análisis en profundidad de la publicación de consumo aparente, (Tesis de maestría. Tarocco. UCU, 2011), ENIGHI 2006, y desglosando categorías de productos, resultó que en promedio, la mitad del consumo de sodio proviene de la sal discrecional usada en la preparación de alimentos en el hogar y agregada al plato⁸. El resto del sodio proviene, primero de los panificados (20 %), luego están las comidas fuera del hogar y productos procesados envasados como quesos, fiambres.

En reconocimiento a esto, sumado a datos de la realidad sanitaria y datos de consumo y en la consideración de la alimentación como un factor de riesgo modificable, es que se desarrolla en 2016 la *Guía Alimentaria para la Población Uruguaya* por el MSP.

En esta publicación se incluyen varias recomendaciones que apuntan al estilo de vida saludable, en particular sobre el consumo de sal a través de productos procesados, y propone: «Basá tu alimentación en alimentos naturales, y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal».

La recomendación tiene un doble mensaje complementario en su intención de promover la salud. No solo evitar los productos procesados con excesiva cantidad de grasas, sal y azúcar, también basar la alimentación en alimentos naturales. En los estudios sobre la dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*)⁹ se comprobó que el mejor efecto para reducir la presión se lograba con una reducción de sal relativa a la que se sumaba el aumento de frutas y vegetales. Es la sinergia de los alimentos protectores, al tiempo que se evitan los excesos, lo que produce beneficio en la presión arterial y optimización de la salud.

En la figura siguiente se compara la cantidad de sodio, en mg cada 100 g de producto. Las carnes naturales tendrán un aporte insignificante y mejor calidad nutricional. Llama la atención los *nuggets* que tienen tanto sodio como los fiambres, y muchas veces son menú habitual de los más chicos.

Sodio (mg) en 100 g de:

carne vacuna, hamburguesas, panchos, jamón cocido, mortadela y nuggets.



*Los valores de los nutrientes que se incluyen en las gráficas son promedios. Se reconoce que existen variaciones entre distintos productos.

Adaptado de: *Guía Alimentaria para la población uruguaya*. MSP, 2016



Con la nueva reglamentación de etiquetado frontal, resulta más sencillo reconocer aquellos productos con exceso de sodio. La recomendación es que toda la población reduzca su ingesta de sodio, no solamente aquellos con presión arterial elevada. Para ellos es clave evitar los sellos de EXCESO DE SODIO en la selección de alimentos.

Otra recomendación de la *Guía Alimentaria*, vinculada a la sal: «Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor».

Este mensaje coloca a la sal (y al azúcar) usada en la cocina como realzador del sabor. Visto de esta manera, su uso deberá ser moderado, permitiendo que los sabores naturales del alimento surjan, y que no resulte un producto meramente salado.

El consumo estimado de sal en Uruguay resulta excesivo para toda la población, y no solo las personas hipertensas deben reducirlo.

También tener en cuenta al cocinar, que la sal no solo viene del salero, muchos componentes de platos caseros pueden aportar mucha sal a la receta. Esta publicación, plantea cuidar el uso de salsas (de soja, mayonesa, ketchup, mostaza, etc.), fiambres, quesos, caldos en cubos o sopas deshidratadas que tienen exceso de sodio en su composición y pueden hacer que esa receta casera no sea recomendada.

¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!
 Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos ¡mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir, tratá de lograrlo a lo largo del día.

Ministerio de SALUD

EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

- Papas fritas
- Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
- Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
- Snacks
- Alfajores y galletitas rellenas
- Helados y golosinas
- Caldos y sopas instantáneas y aderezos

Si estás lejos de esta meta recordá que con pequeños cambios ya se logran efectos positivos.
¿Qué vas a hacer hoy para acercarte a la meta?

Fuente: *Guía Alimentaria para la población uruguaya*. MSP, 2016

Como la *Guía Alimentaria*, que propone un patrón alimentario y un estilo de vida saludable para mejorar la alimentación individual y de la familia, se pueden plantear estrategias globales, regionales, iniciativas de alcance departamental y nacional para reducir el sodio que consume la población. Ejemplo de esto son: el decreto de retiro de saleros y condimentos con sal en mesas de bares y restaurantes para desestimular su uso, la normativa para Montevideo de incorporar un porcentaje de platos sin agregado de sal en el menú o los acuerdos para la reducción de la cantidad de sal en los panificados. Las estrategias se complementan entre sí, por sí solas no producen cambios sustantivos en la conducta e ingesta de sodio, y deben apoyarse en una importante campaña de sensibilización y educación para favorecer sus objetivos.

Capítulo 3

Evidencias e intervenciones en reducción de sodio poblacional

En algunos países se maneja el impuesto a productos con exceso de sal, límites máximos obligatorios en categorías de productos, limitaciones en la publicidad para productos con elevada concentración de nutrientes críticos, también la prohibición de oferta en centros de estudio entre otras medidas.

Globalmente, a la luz de esta realidad la OMS con la Fundación Mundial del Corazón, establecen estrategias combate a las ENT. Entre los indicadores están, la reducción del 30 % del consumo de sal, y lograr reducir la prevalencia de la HTA en un 30 %. Esto sumado a otras metas contribuirá al objetivo de baja en la mortalidad por causa cardiovascular de un 25 %. Para esto se establecieron metas regionales de concentración máxima de sodio por categorías de alimentos, de adhesión voluntaria por país, y se publicó la estrategia SHAKE con un llamado a la acción a los decisores proponiendo líneas de trabajo.

Para la OMS la reducción de la ingesta dietética de sal/sodio a nivel de la población se considera una intervención costo-efectiva, una buena inversión (*Best buy*, por su denominación en idioma inglés), con potencial para lograr un impacto significativo en la reducción de la carga de las ENT, particularmente la mortalidad prematura por ECV.

Dentro del abordaje a implementar para bajar la ingesta de sal/sodio la OMS propone:

- Reformulación de productos de manera que contengan menos sal y el establecimiento de metas para la cantidad de sal en distintas categorías de productos y comidas.
- Propiciar en instituciones públicas como hospitales, escuelas, lugares de trabajo y hogares de ancianos un entorno donde se brinden opciones con menos sodio.
- Campañas y uso de medios de comunicación para estimular y facilitar el cambio de comportamiento.
- Implementación del etiquetado frontal en los envases de los alimentos.

Capítulo 4

El cocinero en la mesa y en la salud

«No cocines... compramos afuera»

En los datos preliminares publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) sobre comidas fuera del hogar (2005-2006), se estima que en una semana el 44 % de los hogares uruguayos adquieren comidas y bebidas preparadas fuera del hogar.

En ese documento, se destacan como las comidas preferidas para llevar y comer fuera del local:

- Empanadas 7,6 %
- Milanesa al pan 7,5 %
- Porción de tarta de verdura 5,7 %
- Hamburguesa de carne roja al pan 5,4 %

Y entre las más pedidas para consumir en bares, restaurantes, locales gastronómicos están la mozzarella, pizza, carnes con guarnición y fainá. Si asociamos en un grupo la pizza mozzarella, pizzetas y fainá suman cerca del 30 % de las preparaciones más solicitadas.

Con esta información es posible investigar la calidad nutricional de estos productos y lo que pueden representar en cuanto al aporte de sodio para los consumidores. También ponderar el peso que tienen las comidas fuera del hogar en la ingesta y establecer metas de reducción. Es necesario el trabajo conjunto con los elaboradores para que estos productos puedan rediseñarse, modificando su receta, hacia una mejor composición en cuanto a nutrientes críticos.

Para esto, es deseable contar con una línea de base en cuanto a concentración de sodio de los productos, a partir de la cual generar ensayos y cambios.

Varios países trabajan sobre pautas acordadas entre elaboradores y autoridades para las recetas de pizza, reducción de sal en embutidos, en panes.

Salsas, quesos, productos congelados también tienen sus metas de reducción paulatina de sal cada pocos años, estableciendo cantidades máximas por grupo de alimentos.

¿Qué pasa con los clientes?

Mantener la aceptación del consumidor para los productos reducidos en sodio es un desafío.

Sin embargo, hay estudios que evaluaron la aceptación de la reducción de sal en el pan. En Argentina se testeó pan con 1,4 % de sal (considerar que el promedio el pan lleva un 2 % de sal respecto a harina) en 58 participantes. La reducción de sal fue en su mayoría no detectada por el

panel. El estudio concluye que la reducción de la sal en el pan puede ser bien aceptada y contribuir a una menor ingesta en la dieta, que si bien es moderada podría tener impacto en la salud pública.¹⁰

En nuestro país en 2016 también se evaluó la aceptación de los consumidores del pan reducido en sal. Si bien la mayor concentración de sal influyó en el agrado general de las muestras, hubo reacciones heterogéneas sobre la percepción hedónica con el pan bajo en sodio. Este trabajo confirma que pequeñas reducciones de sal en el pan, aplicadas en forma consecutiva puede ser una estrategia realizable sin afectar la percepción hedónica, jerarquizando la percepción del consumidor en el diseño de los programas de reducción de sal.¹¹

También hay experiencias que dan pautas y opciones alternativas a la sal de sodio para aportar otros sabores con el uso de hierbas, especias y mezclas de estas. También modificaciones de la textura y aromas pueden contribuir a la percepción de realce de sabor en la evaluación sensorial.

Capítulo 5

Técnicas y usos de hierbas y especias

Las hierbas fueron usadas inicialmente por sus presuntas propiedades medicinales, espirituales y ceremoniales.

En el primer siglo de nuestra era es que aparece su uso en la cocina. Más tarde se instaló su cultivo entre familias de agricultores.

Cocinar con hierbas realza tanto el sabor como el aroma de las preparaciones, lo que habilitará, con su adecuado uso, a reducir la sal sin perder sabor.

Muchos cocineros de renombre han revalorizado su rol en la cocina, al cultivarlas ellos mismos o buscando un proveedor local. Esto ha permitido una modificación en el papel que juegan en el plato.

Se puede usar tanto hierbas frescas como hierbas secas si bien es de destacar que hay una modificación en el sabor al secar las hierbas. Como regla general, para sustituir hierbas secas por hierbas frescas: se usan 3 veces más cantidad de hierbas frescas que secas (por ejemplo, si la receta dice una cucharada de orégano seco, deberá agregarse tres cucharadas en caso de usar orégano fresco).

Hierbas y sabores de uso popular y sugerencias para aplicar en la cocina ¹

Algunas recomendaciones para su uso, o para buscar las combinaciones propias.

Sugerencias:

Ajo	<p>Bulbo: asar lentamente los dientes enteros brinda sabor suave y algo dulce. En crudo tienen un sabor fuerte y concentrado. Al rehogar en aceite no dejar quemar, ya que invade un sabor amargo a toda la preparación.</p> <p>Uso: en la cocina mediterránea y asiática ampliamente.</p>
Albahaca	<p>Planta: hay distintas variedades y color de hojas. De sabor intenso, muy aromática. La hoja es muy frágil, no se conserva más de 3 días en heladera.</p> <p>Uso: con tomates, zuchini, berenjena, la base para el pesto con ajo, salsa para pasta y pizzas.</p>
Ciboulette	<p>Planta: hojas huecas y largas, como un sorbito. Con sabor y aroma a cebolla suave. Al cocinar pierde sabor y textura. Se recomienda agregar al final de la cocción o en el plato.</p> <p>Uso: salsas con queso, papas, tomates, cocina francesa y asiática.</p>

<p>Cilantro, (coriandro), perejil chino</p>	<p>Planta: similar al perejil, el borde de sus hojas como sierra. Sabor y aromas complejos. Su semilla es el coriandro.</p> <p>Básico de las comidas centroamericanas y de Asia.</p> <p>Uso: tomates y salsas, pastas, sopas, pescados y mariscos.</p>
<p>Eneldo</p>	<p>Planta: hojas de color verde intenso. Sabor anisado. Las hojas pueden usarse frescas en platos fríos o incorporarse al final de la cocción. Es mejor cortar el eneldo con tijera al agregar a la preparación.</p> <p>Uso: zanahoria, queso blanco, pescado y mariscos, chaucha, papa, tomate, pepino, crema de leche.</p>
<p>Menta o hierbabuena</p>	<p>Planta: hojas dentadas, en espigas. Hay variedades de distinta intensidad.</p> <p>Uso: zanahoria, ensalada o platos de fruta, limonada, arvejas, ensalada de trigo, té, carnes grasas.</p>
<p>Orégano</p>	<p>Planta: hojas verdes, ovales y pequeñas, de crecimiento desalineado. Aroma intenso y algo picante. Se lo consigue seco, pero es posible tenerlo en plantines fresco.</p> <p>Uso: esencial en cocina italiana y griega, también en España y Latinoamérica.</p> <p>Morrones, tomates, salsas, huevos, quesos.</p>
<p>Perejil liso o común y crespo</p>	<p>Planta: hoja verde, de tallo fino.</p> <p>Usos: esencial en platos franceses, italiano, españoles, de oriente medio.</p> <p>Papas, huevos, ensaladas, salsa provenzal, pescados, mariscos, platos italianos, sartenada de vegetales, sopas.</p> <p>Agregar luego de la cocción en el último momento, se recomienda cortar con tijera.</p>
<p>Romero</p>	<p>Planta: arbusto de corteza gris y hojas en forma de aguja verde oscuro. Sumamente aromático, con notas de pino, algo picante.</p> <p>Uso: pollo, pescado, cerdo, cordero, papas, sopas, tomates, guisos, cocciones lentas y prolongadas.</p>

Tomillo	<p>Planta: arbusto de hojas pequeñas verde al amarillo. Hay variedades de sabor delicado. Se recomienda consumirlo fresco, al agregarlo en cocción darle tiempo para que libere bien sus sabores.</p> <p>Uso: básico en cocinas francesa y española. Huevo, chauchas, aves, papas, zapallitos, tomates.</p>
Curry	<p>Es una mezcla de especias.</p> <p>Usos: carnes, cazuelas.</p>
Pimentón dulce, ají	<p>Uso: cocina española.</p> <p>Platos suaves con vegetales, cazuelas con carnes, pescados y mariscos.</p>
Pimentón en escamas, chile, ají	<p>Condimento picante, seco.</p> <p>Uso: cocina centroamericana.</p> <p>Carnes y sus salsas, cocción larga, chimichurri y otras salsas combinadas.</p>

De los vegetales con más acento a sal se destacan el apio, y condimentos como el jengibre fresco, pimienta, limón, ralladura de limón, cebolla y ajo.

Sobre las técnicas de cocción para realzar sabores, evite la sobrecocción, y el hervido.

Prefiera sellar carnes al comenzar una receta, saltear en un poco de elemento graso con condimentos y sabores.

Al hacer un caldo comenzar salteando los vegetales más sabrosos: puerro, cebolla, apio, ajo y luego agregar el agua y el resto de las verduras.

Hornear o asar los vegetales en su cáscara en lugar de hervir.

Realizar macerados con hierbas y especias o mostaza en polvo mezcladas con jugo de limón, vinagre y aceite, previos a la cocción.

Capítulo 6

Selección de recetas del concurso *Con el corazón en la cocina*

En cada receta aparece el nombre del o los alumnos creadores de la preparación y la escuela a la cual pertenece. En todos los casos fueron orientados por el docente responsable. Destacamos y agradecemos el aporte docente y de las escuelas técnicas que ha sido fundamental para el apoyo y la participación de los estudiantes.



Garbanzos crujientes

Rinde un bol para que piquen 6 personas

Dayhana Galeano

Katherine Graziani

Escuela Superior de Alta Gastronomía Dr. Pedro Figari, Maldonado

Ingredientes:

- 2 tazas o 400 g de garbanzos cocidos, lavados y escurridos
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de comino molido
- ½ cda de cúrcuma molida
- 1 y ½ cda de pimentón dulce
- ½ cda de sal marina
- 1 cda de azúcar moreno
- 3 cdas de jugo de limón

Procedimiento:

Precalentamos el horno a 200°, forramos una bandeja de horno con papel manteca.

En un bol mezclamos todos las especias con la sal y el jugo de limón, batiendo un poco con un tenedor hasta que se integren.

Secamos los garbanzos con papel de cocina, los añadimos al bol y removemos con cuidado para que no se deshagan, vertemos la mezcla en la bandeja que hemos preparado y los extendemos bien.

Horneamos durante 40 minutos a 200°, removiendo de vez en cuando para que se haga uniformemente. Retiramos y dejamos enfriar.



Snacks de espinaca

16 crackers o galletitas

3 o 4 porciones

Natalia Stefanie Alceibar Díaz
Heinsen Elizabeth Acosta Hospitale
Yerilyn Espondaguru Cabrera
Escuela Técnica de Dolores, Soriano

Ingredientes:

- 150 g de espinaca lavada, escurrida y cortada en tiras
- 3 claras
- 4 cdas de harina
- 1 cda de queso rallado
- 3 cdas de semillas de chía
- Hierbas aromáticas a gusto (usamos ciboulette y orégano fresco)
- Pizca de pimienta
- Semillas de lino y sésamo (opcional)

Procedimiento:

Colocamos las espinacas en un bol junto con el resto de los ingredientes, revolvemos hasta formar una masa homogénea. Disponemos la mezcla en asadera de vidrio aceitada o sobre placa de silicona (para facilitar desmoldar luego), aplanamos hasta unos 0,5 cm de espesor. Espolvoreamos con semillas de sésamo y lino (opcional).

Llevamos a horno moderado (180°), por unos 35 minutos.

Luego que ya esté cocida la masa sacamos del horno, desmoldamos, cortamos las crackers de la forma deseada (pueden ser palitos también), damos vuelta y volver a cocinar por unos 10 minutos más o hasta ver que queden crujientes.



Mini croquetitas de lentejas

15 mini croquetas

Camila Fleitas
Jaqueline Cañete
María José Guarisco
Lía Durán Meloni

Escuela técnica de Atlantida, anexo Soca

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- Romero fresco
- ½ cda de paprika
- 2 dientes de ajo en trozos
- 1 cda de comino (opcional)
- 1 cda de perejil trozado
- Mix de avena con semillas como sésamo, chia, girasol picado.
- 1 huevo

Procedimiento:

Precocinamos las lentejas en agua con una ramita de romero fresco.

Colamos y colocamos en bowl de procesadora o para mixer con los ajos, la paprika, perejil y comino. Procesamos un poco hasta mezclar.

Precalentamos en horno.

Formamos pequeñas esferas que pasamos por el mix de avena con semillas, huevo y por último avena nuevamente. Colocar en asadera aceitada. Horneamos 15 minutos en horno precalentado.

Se puede servir en la picada con diferentes salsas caseras bajas en sodio y en grasas: hummus, guacamole, etc.



Pan saludable express, sin TACC⁽¹⁾

1 pan tamaño budinera 25 a 30 minutos de horno

Francisco Javier Madrazo Ojeda
Sandra Natalie Gamarra Pavón
Miqueas Olaverri Arballo
Escuela Técnica Superior de Mercedes, Soriano

Ingredientes:

- 200 g de calabaza pelada
- 2 cdas de harina de arroz
- 1 cda de polvo de hornear
- 2 huevos
- 1 o 2 cdas de hierbas aromáticas a gusto (usamos orégano fresco, puede ser albahaca, tomillo, perejil, mezclas)
- Pizca de pimienta y otra de pimentón ahumado
- Jugo de ½ limón
- Semillas de sésamo negro u otra semilla (opcional)

Procedimiento:

Cocinamos la calabaza (pelada y troceada) en un recipiente apto para el microondas por 4 minutos parcialmente tapado. Colamos para retirar el agua que pueda tener.

Volcarla en un bol y pisamos bien con un tenedor. Añadimos el resto de los ingredientes y revolvemos para integrarlos bien.

Colocamos en una budinera previamente forrada con papel aceitado para facilitar el desmolde. Espolvoreamos con sésamo negro (o cualquier semilla). Cocinar en horno a 180° por 25 a 30 minutos.

Se puede cortar al medio para sándwich o usarlo simple porque queda finito.

También probamos en pinchos como bocaditos saludables, se puede mezclar con aderezos y salsas y es delicioso como un *snack* saludable.

⁽¹⁾ para una guía de elaboración de productos sin gluten:

<https://www.google.com/url?q=https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/pautas-para-elaboracion-alimentos-libres-gluten-servicios-alimentacion&sa=D&source=editors&ust=1651869705297043&usg=AOvVaw2uAlo2V6YrC2Fiv-GEB1jr>



Grisines de garbanzo

24 unidades de 10 cm cada grisín

Mónica Alaniz

Escuela de Hotelería Gastronomía y Turismo, Montevideo

Ingredientes:

- 1 y ½ tazas de harina de garbanzos
- ¼ taza de almidón de maíz
- ¼ taza de semillas de sésamo (u otras opciones de sabor: 5 dientes de ajo picado chico, una planta de albahaca lavada, seca, bien picada)
- ½ taza de nueces picadas
- 1 cdta de polvo de hornear
- ¼ cdta de sal
- ¼ cdta de azúcar
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de agua
- Especias a gusto según el sabor elegido: comino, orégano, pimentón.

Procedimiento:

Colocamos y mezclamos bien todos los ingredientes secos en un recipiente, con el sésamo o el sabor elegido.

Añadimos los ingredientes líquidos: aceite y agua. Mezclamos hasta integrar bien.

Agregamos más harina de garbanzo si se pega la masa como para estirar. Estirar en la mesa dándole forma grisines. Preparar una placa con un poco de aceite y acomodar los grisines.

Cocinar en horno precalentado a 180° por 10 minutos, o hasta que queden dorados.

Sopa crema de cebolla

Lucia Ceresa
Federico Alba
Mateo Aguinaga
Mayra Lepsik

Escuela Superior de Gastronomía Hotelería y Turismo. Montevideo

Ingredientes:

Caldo

- 1 diente de ajo picado
- 1 puerro picado (hojas verdes o entero)
- 1 rama grande hojas de apio picada
- Tomillo o a gusto
- Laurel a gusto
- 1 ramito de perejil cortado a mano a gusto
- 4 tazas de agua
- 2 cebollas medianas picadas

Sopa

- 1 cebolla grande picado
- 500 g de papas en cubos chicos
- 1 puerro grande (la parte blanca) picado
- 250 g de arvejas congeladas o frescas (o 1 lata)
- Caldo (preparado previamente)
- 1 taza de leche descremada
- 1 cda de aceite alto oleico
- ½ cda de sal
- Pimienta, nuez moscada a gusto
- eneldo seco

Procedimiento:

Caldo

En una olla salteamos con 1 cucharadita de aceite el puerro y el apio, luego agregamos el agua, cebollas y hierbas aromáticas. Dejamos cocinar desde 20 minutos hasta 1 hora.

Sopa

Salteamos la cebolla y el puerro en el aceite 5 minutos. Agregamos las papas y el caldo. Y las arvejas si son congeladas o frescas. Cocinamos 20 minutos o hasta que las papas queden bien cocidas.

Separamos algunas arvejas enteras para decorar.

Procesamos la sopa en licuadora o mixer.

Rectificamos el sabor con pimienta, eneldo a gusto, y damos la textura deseada con la leche descremada, ir agregando de a poco.

Calentamos y servimos con las arvejas enteras separadas previamente.

Si se usan arvejas enlatadas agregar después de los 20 minutos de cocción de la sopa.



Pizza de quinoa con hongos frescos

2 porciones

Sabrina Fleitas.
Escuela Técnica Superior de Florida

Ingredientes

Masa

- ½ taza de quinoa pesada en seco (90 g)
- ½ taza de agua
- 1 cdta de orégano

Salsa

- 4 tomates pelados y cortados
- 1 diente de ajo pelado y picado
- 1 cda de albahaca
- 1 cdta de orégano

Topping sugerido

- 50 g hongos frescos (shiitake, portobello, champignon etc.)
- 60 g de queso magro sin sal o mezcla de magro y mozzarella rallados
- Tomates cherrys cortados a la mitad
- Morriones cortados en rodajas
- 1 huevo

Variaciones

- 100 g de vegetales crudos, blanquedados, a la plancha o al horno, cortados (brócoli, coliflor, espinacas, rúcula, berenjenas, zapallitos, zucchini, cebollas, calabaza, etc.).

Procedimiento:

Salsa

Cocinamos en una sartén tomates, ajo, albahaca y orégano hasta que reduzca un poco el jugo de los tomates.

Masa

Lavamos muy bien la quinoa, por arrastre, (en un colador, bajo el chorro de la canilla, moviendo), hasta que deje de espumar.

Trituramos en una procesadora la quinoa con el agua y el orégano, hasta conseguir una masa homogénea y sin grumos. Colocamos la masa en una asadera aceitada o antiadherente, esparcimos en forma pareja con ayuda de una cuchara mojada.

Horneamos durante 6 minutos a alta temperatura (200°).

Retiramos del horno, cubrimos con la salsa, agregamos los toppings, los quesos, los tomates cherry, los morrones, los hongos y el huevo.

Continuamos horneado, hasta que los bordes estén tostados. Cortamos en porciones y servimos.



Ravioles de zuchini

Porciones 4

Tiempo de elaboración 10 minutos

Tiempo total 30 minutos

Perla Preza
UTU Vista Linda, Canelones.

Ingredientes:

- 2 tazas de tomates grandes sin piel en cubos
- ½ taza de cebolla picada

Raviolón

- 2 zuchinis en láminas finas
- 1 taza de ricota (200 g)
- 1 tomate chico pelado y picado
- 2 cdas de queso parmesano
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ cda de orégano
- Nuez moscada, pimienta y otros a gusto
- Hojas de albahaca a gusto

Procedimiento:

Para la salsa

Rehogamos la cebolla hasta que su punto sea algo transparente. Agregamos el tomate en cubos. Cocinamos hasta ver que se forme una salsa uniforme. Agregamos condimentos a gusto y la media cucharadita de sal.

Relleno

Ponemos en un recipiente ricota, tomate, albahaca, nuez moscada, orégano, pimienta molida.

Armado de los ravioles

Formamos una cruz con las láminas de zuchini.

En el medio colocamos el relleno de ricotta. Cruzamos por encima del relleno las cuatro puntas, hasta lograr formar el raviol.

Ponemos en una fuente con salsa de tomate abajo, arriba cubrimos con salsa de tomate y espolvoreamos con las dos cucharadas de queso parmesano. Llevamos a horno a temperatura moderada (180°), hasta que se dore el queso.



Hamburguesa vegana con bastones de calabacín

2 porciones

Esta receta tiene varias preparaciones como para armar un plato completo, con salsa, acompañamiento.

Consiste en cuatro recetas independientes: Tahini, Hamburguesas, Bastones calabaza y Baba Ganoush.

Gonzalo Laborda

Escuela Técnica Superior de Maldonado

Ingredientes:

Tahini (pasta de sésamo)

- ½ taza de semillas de sésamo
- 1 cda de aceite
- Agua cantidad necesaria

Baba Ganoush

- ¼ kilo de berenjenas
- 1 cda de tahini
- 2 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de perejil fresco en trozos
- 1 cda de comino molido
- ¼ unidad de diente de ajo

Procedimiento:

Tahini

Colocamos un poco de aceite sobre un sartén. Lo colocamos a fuego medio, agregamos las semillas, moviendo constantemente durante 5 minutos hasta dorar apenas. Retiramos del fuego.

Si usamos semillas de sésamo ya tostadas, saltar este paso.

Licuamos o trituramos hasta que se vuelva una pasta. Si la pasta está muy seca agregamos agua a la mezcla y seguimos procesando hasta que quede homogéneo y con consistencia de salsa espesa. Reservar.

Baba Ganoush

Precalentamos el horno a 200°.

Pinchamos la berenjena con un cuchillo y la colocamos en una bandeja aceitada. Cocinamos hasta que quede tierna. Dejamos enfriar y pelamos.

Colocamos la berenjena junto a los demás ingredientes en la licuadora. Licuamos hasta formar una pasta. Reservamos la pasta dentro de la heladera.

Salsa Criolla

- ½ Morrón rojo picado chico
- 1 tomate picado
- ½ cebolla picado chico
- 1 cda de aceite de oliva
- ¼ taza de vinagre blanco
- Pimienta opcional
- 1 cda de perejil picado opcional

Bastones de calabacín

- ½ calabacín pelado, cortado en bastones y seco con papel cocina
- 1 taza de harina integral
- 1 cda pimentón
- 1 cda de orégano
- Aceite de oliva cantidad necesaria

Hamburguesa

- ¼ taza de lentejas remojadas por 1 hora
- 3 cdas de quinoa lavada con abundante agua en colador debajo del grifo hasta que el agua salga transparente y deje de espumar.
- 2 cdas de cebolla picada chica
- 2 cdas de tomate en cubos chicos
- 1 cda de ajo picado finito
- ½ cda de orégano
- ½ cda de perejil
- ¾ taza de avena en hojuelas o salvado de avena
- 1 cda de comino molido
- 1 cda de aceite en spray o pincelar plancha
- Pimienta opcional
- 2 zapallitos de tronco en rodajas parejas de 1,5 cm de ancho, descartar la parte donde se inserta el tronco

Salsa Criolla

Colocamos en un bol los vegetales, agregamos la pimienta, el aceite, el vinagre y el perejil picado. Mezclamos bien y reservamos para usar más tarde.

Bastones de calabacín

Encendemos el horno a 180°.

Colocamos los vegetales en una bolsa, agregamos la harina, el pimentón, y el orégano y agitamos la bolsa para mezclar y cubrir los bastones con la harina y los condimentos.

Colocamos en una bandeja con papel de horno y con un hilo fino de aceite de oliva previamente calentada al horno unos minutos.

Horneamos durante 15 o 20 minutos (va a depender del grosor de los bastoncitos).

Cuando estén dorados los retiramos.

Hamburguesas

Hervimos las lentejas hasta que estén tiernas (en agua con laurel y ajo) 20 a 30 minutos.

Hervimos la quinoa, con el triple de volumen de agua durante 20 minutos aproximadamente.

Mientras salteamos con apenas aceite o spray la cebolla, el ajo y la pimienta, revolviendo constantemente para que no se queme. Pasado un minuto agregamos el tomate, el orégano y el comino. Seguimos revolviendo para que no se queme.

Cuando el tomate se vea cocido agregamos el perejil, apagamos el fuego y mezclamos. Dejamos que se enfríe.

Cuando lentejas y quinua estén listas mezclamos bien con el salteado de tomate y cebolla,

Agregamos de a poco la avena y el salvado de avena hasta que la mezcla se vuelva parecida a una masa y la podamos moldear con las manos.

Damos forma de hamburguesa, y colocamos sobre una bandeja aceitada sin apretar.

Horneamos durante 20 minutos por cada lado a temperatura moderada (180°).

En sartén pintada con aceite cocinamos las tapas y las bases del zapallito hasta que se suavicen los bordes y cambie de color la cáscara (temperatura moderada).



Spaghettis de verduras con salsa de tomate o Pesto

1 porción

Melissa Fernández
Escuela Técnica de Florida

Ingredientes:

Spaghettis

- 150 g de zucchini en tiras finas
- 150 g zanahorias en tiras finas
- 150 g morrón en tiras finas
- 1 cda de aceite

Pesto:

- 10 hojas de albahaca lavadas y trozadas
- 2 dientes de ajo cortados
- 5 nueces tostadas apenas en sartén
- Aceite de oliva 1 cucharada aproximadamente (evaluar si se necesita más)

Procedimiento:

Spaghettis

Salteamos en wok o sartén los fideos de zanahoria durante 3 minutos, agregamos el morrón cocinamos 2 minutos, luego agregamos los zuchinis durante 2 minutos más. Al término de 7 u 8 minutos tenemos la cocción ideal de estos fideos de verduras

Pesto

Juntamos todos los ingredientes, albahaca, ajo, nueces y procesamos o pasamos o pasamos por mortero, utilizando aceite de oliva para homogeneizar la mezcla. Agregamos algo más de aceite o agua para lograr la consistencia deseada.

Usar 1 o 2 cucharadas como salsa, si desea agregar 2 ctas de queso rallado.



Ensalada Desinsalare

hasta 4 porciones

Sophia Ratafia

Escuela Superior de Gastronomía, Hotelería y Turismo, Montevideo

Ingredientes:

- ½ de calabacín cortados en cubos
- 1 pechuga de pollo sin la piel cortado en cubos
- 1 cda de mostaza
- Pimienta molida a gusto
- Condimentos o hierbas a gusto: cilantro, tomillo, ajo en polvo, etc.
- 1 tomate en cubos
- 1 zanahoria rallada gruesa
- ½ morrón en tiras finas
- 5 hojas de lechuga en tiras finas
- 1/4 taza de semillas (lino, sésamo y girasol)

Aderezo

- 2 cdas de aceite
- ½ limón exprimido
- 1 cta de sal
- Hojas de orégano y tomillo fresco

Procedimiento:

Calentamos el horno

Pincelamos los cubos de calabacín con 3 cucharaditas de aceite de ajo, pimienta y romero.

Horneamos a temperatura media (180°) 40 minutos aproximadamente.

Pincelamos el pollo con la mezcla de 1 cucharada de mostaza, 1 cucharada de limón exprimido y una pizca de pimienta. Horneamos a temperatura moderada por 30 minutos.

Una vez enfriado el calabacín y el pollo un poco, mezclamos con los vegetales, las semillas en un bol y agregamos las semillas por encima. Y ya está pronto para servir, se adereza cada comensal.



Marburguesas con boniatos especiados

Cocción 25 minutos
4 porciones

Catalina Rodríguez
Santiago Rodríguez
Escuela Técnica Superior Palermo, Montevideo

Ingredientes:

Marburguesas

- 3 filetes de merluza cocidos y desmenuzados (puede ser al vapor, micro o hervido con laurel, cebolla, ajo y perejil o ajil)
- 2 cdas de harina de avena
- 3 pizcas de pimienta blanca
- 1 cebolla chica picada
- 1 diente de ajo
- 1 cda de perejil picado
- 1 huevo
- ½ cda de sal

Salsa

- 1 diente de ajo picado
- 3 cdas de perejil picado
- ¼ taza de jugo de limón
- Ralladura de 1 limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Guarnición

- 2 boniatos criollos en cubos
- 1 cda de miel pura
- 1 ramita o 1 cda de tomillo
- 1 ramita de romero
- 1 cda de canela molida
- Nuez moscada
- 1 cda de pimentón ahumado

Procedimiento:

Marburguesas

Rehogamos la cebolla y el ajo.

En un recipiente colocamos el pescado cocido y desmenuzado, agregamos cebolla, ajo, sal, pimienta, y perejil picado. Añadimos el huevo y harina de avena hasta formar una pasta.

Armamos las marburguesas y cocinamos en sartén aceitado.

Salsa

En un recipiente colocamos ajo, perejil, jugo de limón, ralladura de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Emulsionamos.

Servimos las Marburguesas con boniatos especiados y salsa a gusto.

Guarnición

Hervimos los boniatos con el romero y tomillo durante 10 minutos, colar y secar un poco. Finalizar en horno (180°) hasta que doren. Aparte mezclamos canela, nuez moscada, pimentón y miel, y agregamos sobre los boniatos. Reservamos.



Sorrentinos con sabores de mi huerto

2 porciones 50 minutos

Marcelo Ferreira Perdomo
Camila Carballo Carballo
Mariela Berenice Mogliazza Pereira
Melany Jocelyn de los Santos Soria
Escuela Superior Catalina Harriague de Castaños, Salto

Ingredientes:

Relleno

- 2 dientes de ajo picado
- 1 atado de espinaca limpia y sin tallos en tiras finas
- 1 cda de aceite de oliva
- Ralladura de jengibre o limón a gusto
- 1 y ½ tazas de queso ricota descremado

Masa para los sorrentinos

- 2 huevos batidos ligeramente para unir
- 1 y ½ tazas de harina integral
- 1 cda aceite de oliva
- 5 cdas agua

Procedimiento:

Relleno

En una sartén al fuego ponemos 1 cucharada de aceite de oliva, agregamos el ajo sin dorar y agregamos las hojas de espinacas bien lavadas y cortadas en chiffonade, tiras finas.

Las cocinamos mezclando para que se cocinen parejas, condimentamos con ralladura de jengibre o unas gotas de limón, pimienta y orégano. Una vez lista retiramos y enfriamos 5 minutos.

Pisamos el queso ricota, agregamos la espinaca y mezclamos bien. Reservamos

Masa

En un bol colocamos la harina integral, los huevos batidos ligeramente, el aceite, y comenzamos a mezclar y amasar. Si la masa queda muy firme, vamos agregando agua de a una cucharada hasta obtener la consistencia deseada para nuestra pasta. Amasamos unos 5 minutos.

Dejamos descansar envuelta en film por unos 15 a 20 minutos (en heladera).

Pasado el descanso, comenzamos a estirar la masa, para armar nuestros sorrentinos. Debe quedar bien fina.

Enharinamos nuestro molde para sorrentinos, disponemos una capa de masa, marcamos los huequitos para el relleno, mojamos todos los bordes con un pincel con agua, rellenamos con una cuchara o manga, cubrimos con otra capa de masa y presionamos bien con el palote para que se una bien y se corten. Desmoldamos y repetimos la operación hasta terminar con el relleno. Reservamos.

Salsa

- 6 tomates frescos sin piel y en cubos
- 2 cebolla grande picada chico
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda de aceite de oliva
- Orégano a gusto
- Pimienta gusto
- Albahaca 4 hojas (cortadas en tiras)

Salsa

Rehogamos la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que se transparente la cebolla y que no se queme el ajo. Agregamos el tomate. Dejamos cocinar por unos minutos y condimentamos con orégano, pimienta y la albahaca cortada en tiras. Dejamos unos minutos más y retiramos del fuego.

Aparte, cocinamos los sorrentinos en abundante agua con un chorrito de aceite por unos minutos. Retiramos con espumadera, y colocamos en la salsa, volvemos a calentar y decoramos al servir con unas hojitas de albahaca.



Ensalada de camarones con garbanzos

4 porciones

Tiempo 20 minutos

Agustina de los Santos

Escuela Técnica de Rocha, Francisco de los Santos

Ingredientes:

Ensalada

- 4 tazas de mix de hojas lavada y seca
- 2 tazas de garbanzos cocidos, pueden ser en conserva sin sal
- 16 tomates cherry cortados a la mitad
- 200 g de camarones pelados y limpios
- 1 palta en gajos y reservada con jugo de limón
- 1 cebolla roja (pequeña) en aros finos

Aliño

- 2 cdas de aceite de oliva
- Ralladura de 1 limón
- 4 cdas de jugo de limón
- ½ cda de ralladura de jengibre
- Pimienta negra molida a gusto
- Pimentón a gusto

Procedimiento:

Ensalada

Cocinamos los camarones al vapor durante 9 minutos o a la plancha hasta que doren.

Cortamos con la mano las verduras de hoja. Mezclamos con cherry, cebolla, y camarones.

Aderezamos la ensalada, mezclando los ingredientes con cuidado.

Al emplatar, disponemos las rodajas de palta como base, en forma decorativa y encima la ensalada con los camarones.

Aliño

Mezclamos todos los ingredientes en un bol pequeño.



Risotto de calabaza

6 porciones

Evelyn Chagas Nieves
Escuela Técnica Arroyo Seco

Procedimiento:

Caldo de verduras

En una olla salteamos con 1 cucharadita de aceite el puerro y el apio, luego agregamos el agua, cebollas y hierbas aromáticas. Dejamos cocinar desde 20 minutos hasta 1 hora.

Ingredientes:

Risotto

- 500 g arroz de risotto
- 3 cebollas de verdeo picadas (2 para el risotto y una para decorar)
- 1 calabaza chica en cubos pequeños
- 200 ml de vino blanco
- ½ cda de sal, pimienta, romero, curry, ají molido, etc.
- Semillas de sésamo y de calabaza o zapallo algo tostadas

Caldo de verduras

- 2 cebollas picadas
- 1 diente de ajo picado
- 1 puerro picado (hojas verdes o entero)
- 1 rama grande hojas de apio picada
- Tomillo a gusto
- Laurel a gusto
- 1 ramito perejil cortado a mano
- 4 tazas de agua

Risotto

Cocinamos en sartén aceitada los cubos de calabaza. Reservar.

Salteamos la cebolla en olla o sartén chata y grande con aceite de oliva. Incorporamos el arroz y cocinamos hasta que esté perlado (queda nacarado). Agregamos el vino blanco y revolvemos hasta que se evapore.

Después de este paso comenzamos a agregar el caldo caliente de a poco

Es importante que no agreguemos caldo de más, solamente apenas cubrir el arroz y revolvemos constantemente hasta que se absorba, repetimos este proceso sin dejar de revolver.

Casi al final del proceso incorporamos la mitad de la calabaza en cubos y mixeamos o hacemos puré la otra mitad con caldo hasta que quede un líquido espeso.

Agregamos esto de a poco al arroz como veníamos haciendo con el caldo hasta que quede pronto

Rectificamos los condimentos y que quede sabroso antes de apagar el fuego.

Para la decoración del plato como opción proponemos ponerle por arriba lo verde de la cebolla de verdeo picado, semillas de sésamo y algunas de las semillas de la calabaza.



Brochettes de pollo

3 porciones

Triana La Banca
Xiomara Alfonso
Ariel Ferreira
Yande Cubre

Escuela Técnica Colón, barrio Conciliación, Socat Convivie ICPT,
Montevideo

Ingredientes:

- 2 tazas de supremas de pollo en cubos
- 1 taza morrón verde en cubos
- 1 taza champiñones limpios enteros o al medio
- 1 diente de ajo
- 4 hojas de laurel
- ½ tazas de tomates cherry

Macerado

- ¼ taza de aceite de canola
- ½ cda de jugo de limón
- 1 cda de mix de especias (comino, pimienta, canela, etc.)
- 1 cda de orégano
- 1 cda de albahaca
- 2 cdtas de salvia

Procedimiento:

Mezclamos en un bol aceite, jugo de limón, mix de especias, orégano y salvia.

Con esta mezcla bañamos y mezclamos bien en bols profundo el pollo, el morrón y los champiñones y dejamos 2 horas macerando en el refrigerador.

Untamos los palitos de las brochettes con aceite y frotamos con un diente de ajo.

Retiramos y escurrimos la mezcla del pollo macerado. Disponemos en los palitos de brochettes el pollo, morrón, laurel y champiñones.

Cocinamos el horno 30 minutos, dándoles vuelta y humedeciendo con la mezcla del marinado durante la cocción solamente. Una vez cocido el pollo, colocar los tomates cherry en ambos extremos de las brochettes y dar unos minutos de horno si se desea.

Retirar del horno y colocar en fuente y servir con ensalada. Se puede preparar un nuevo macerado para condimentar. ¡No condimentar al servir con la misma mezcla en la que se colocó el pollo crudo!



Malfatti de zapallo, nuez y ricota

5 porciones de 10 malfattis

Belu

Ingredientes:

- 250 g de ricota
- 250 g de zapallo limpio y en cubos
- 2 dientes de ajo fileteados
- 50 g de nueces
- 80 g de harina de arroz.
- 1 huevo
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de aceite
- 1 planta de rúcula.
- 200 g de tomate cherry cortados al medio
- Hierbas (tomillo, albahaca, etc.)

Procedimiento:

Condimentos (nuez moscada, pimienta blanca, pimienta negra en grano, ajo, especias).

Lavamos y secamos con un paño los tomates cherry. Pincelamos con aceite una bandeja para horno, colocamos los tomates cherry cortados, dos dientes de ajo, pimienta negra en grano, tomillo, albahaca y una pizca de sal. Horneamos en horno previamente pre calentado a 140°, aproximadamente una hora.

Por otro lado, colocamos el zapallo, limpio y cortado en una bandeja de horno, tapamos con papel aluminio, y llevamos a 160°, aproximadamente una hora y cuarto,

Una vez cocido y frío, hacemos un puré agregando la ricotta desmenuzada, las

nueces picadas, huevo y harina de arroz.

Condimentamos con la nuez moscada, las especias, y la pimienta blanca.

Formamos bolitas, y cocinamos en agua hirviendo. Retirar con espumadera con cuidado.

Disponemos en un plato las hojas de rúcula y alineamos con el aceite resultante de los tomates confitados. Servimos los malfattis y por ultimo, adornamos con los tomates cherry.



Peceto braseado en su jugo con tian de verduras y chip de kale

12 porciones de peceto
12 a 15 porciones de tian de verduras

Nadia Poluboiarinov
Alejo Perroux
Laura Negrin
Agustina Pesce
Escuela Técnica de Young

Ingredientes:

Caldo

- 2 litros de agua
- 2 hojas de laurel
- 1 diente de ajo
- 1 puerro en trozos
- 1 zanahoria en trozos
- 1 cebolla en trozos
- 1 apio en trozos
- 1 tomate cortado

Peceto

- 1 y ½ kg de peceto sin grasa
- 1 y ½ cebolla en trozos
- 1 zanahoria en trozos
- 1 tomate en trozos
- 1 puerro en trozos
- 1 taza de vino tinto
- 4 cdas de aceite de girasol alto oleico
- Pimienta negra molida a gusto
- 1 cdita de sal
- Tomillo a gusto
- 1 cdita de mostaza en polvo
- 1 cdita de tandori en polvo
- Orégano fresco a gusto

Procedimiento:

Caldo

Colocar en una olla el agua, las verduras y los condimentos. Dejar hervir por aproximadamente 45 minutos.

Peceto braseado

Precalentamos el horno a 180°.

Colocamos en un bol el peceto con los condimentos y especias: pimienta negra molida a gusto, tomillo a gusto, 1 cucharadita de mostaza en polvo, 1 cucharadita de tandori en polvo, orégano fresco a gusto.

Sellamos la carne condimentada en un sartén con el aceite. Agregamos las verduras (zanahoria, cebolla, puerro y tomate) junto a la carne. Doramos bien e incorporamos 1 cucharadita sal y la pimienta negra. Desglasamos el fondo del sartén con vino tinto. Colocamos el peceto en asadera apta para horno, con el vino, las verduras y cubrimos con caldo.

Tapamos con papel aluminio y llevar al horno por 1 hora 30 a 2 horas.

Tian

- 1 berenjena en rodajas
- 1 zucchini en rodajas
- 1 tomate en rodajas
- 1 morrón en rodajas
- 1 cebolla en rodajas
- ½ cda de aceite girasol alto oleico
- 1 cta de mezcla de especias y sabores a gusto como ajo y perejil deshidratados, coriandro molido, pimentón y cebolla deshidratada

Chips de kale

- 8 hojas de kale lavado y secado con papel absorbente
- 1 cda de aceite altoleico

Tian

Colocamos en un molde de 6 cm de diámetro o en budinera en caso de no tener cortantes, ½ cucharadita de aceite altoleico.

Envolvemos la superficie con papel aluminio y colocamos las verduras intercaladas condimentadas con condimento verde o mezcla de condimentos a gusto. Llevamos a horno a 180° por aproximadamente 20 minutos.

Chips de kale

Pincelamos el kale con el aceite y llevamos al microondas por 1 minuto de cada lado a potencia máxima.

Salsa

Después de que el Peceto esté listo, pasar una parte del jugo a reducir en una olla o sartén, a fuego máximo por 10 a 12 minutos.

Opcional: mayonesa de zanahoria

Mixear o licuar 1 zanahoria cocida, con 1 cucharada de aceite altoleico u oliva, ½ diente de ajo, 1 cucharada de limón y pimienta a gusto.



Hamburguesa de garbanzo

3 porciones de 2 unidades

Dayhana Galeano
Katherine Graziani

Escuela Superior de Alta Gastronomía Dr. Pedro Figari, Maldonado

Ingredientes:

- 1 taza o 400 g de garbanzos hidratados durante 12 horas
- 3 y ½ taza cebolla picada chica
- dientes de ajo picados
- 2 huevos
- ½ taza harina de avena o salvado de avena o mezcla
- 1 cdta sal de mar o de mesa
- Pimienta o pimentón

Procedimiento:

Ecurrimos y enjuagamos los garbanzos. Hervimos hasta tiernizar aproximadamente 40 minutos en olla tapada. Colamos, pero guardamos el agua de cocción, y dejamos enfriar.

Aparte sofritamos los vegetales en una cucharada de aceite y condimentamos con sal, pimienta y pimentón. Dejamos enfriar.

Procesamos los garbanzos, luego mezclamos con la harina o el salvado de avena, el sofrito y los huevos. Integramos bien los ingredientes, y dividimos en 6 porciones. Con la ayuda de un molde formamos las hamburguesas.

Cocinamos a la plancha, sartén o al horno precalentado en asadera ligeramente aceitada a temperatura moderada



Raviolones de ricota y nueces

6 porciones de 6 a 8 unidades por persona

Evelyn Chagas Nieves

Escuela Técnica Arroyo Seco, Montevideo

Ingredientes:

Masa

- ½ kg de harina
- 4 huevos
- ½ remolacha cocida y procesada

Relleno

- 500 g ricota
- 100 g de nueces picadas
- 1 cebolla de verdeo picada o en aritos muy finos
- 3 cdas ciboulette cortado chico
- 1 cda de alguno de los condimentos: pimentón, condimento verde, romero, cilantro

Procedimiento:

Masa

En un bol, colocamos la harina y hacemos una corona, en el centro le agregamos los huevos y la remolacha procesada, la sal y mezclamos hasta incorporar todos los ingredientes, dejamos reposar por 30 minutos.

Relleno

En un bol colocamos la ricota, las nueces, la cebolla de verdeo y el ciboulette y mezclamos bien.

Raviolón

Luego que la masa descansó cortamos la masa en 4 y la estiramos fina con palote o máquina de pastas. Cortamos tiras de 20 cm de lado, y colocamos el relleno; mojamos alrededor del relleno y cubrimos con otra masa.

Cerramos presionando con la punta de los dedos el contorno del relleno. Cortamos cuadrados. Importante apretarlos lo más posible contra el relleno para evitar dejar aire dentro del raviolón.

Cocinar en una olla con abundante agua hirviendo, hasta que estén al dente (5 minutos, aproximadamente) retiramos con espumadera y sartenear en la salsa caliente.

Salsa

- 2 dientes de ajo picados
- Aceite de oliva
- Condimentos
- 1 taza + 1/3 taza de leche
- 6 champiñones en rodajitas
- 2 cdas de harina

Salsa opcional

Salteamos los champiñones en un sartén u olla mediana, con aceite de oliva. Agregamos la harina y mezclamos rápido evitando formar grumos. Incorporamos el ajo junto con la leche y los condimentos.

Revolvemos hasta que espese, dejamos cocinar un minuto y agregamos la pasta cocida.

Podemos agregar al servir semillas de sésamo, ciboulette, cilantro fresco, tomates cherry en cuartos.

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. 2021. *Reducir el consumo de sal*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
2. Organización Panamericana de la Salud. *SHAKE menos sal, más salud. Guía técnica para reducir el consumo de sal*. 2018.
3. Organización Mundial de la Salud. *Best buys and other recommended interventions for the prevention and control of noncommunicable*. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259232/WHO-NMH-NVI-17.9-oeng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Madriz K., Ramos E., Blanco-Metzler A, Allemandi L, Castronuovo L., L'Abbe M., et al. *El desafío de reducir el consumo de sal/sodio en la dieta de la población latinoamericana. Proyecto - IDRC 108167 Escalando y evaluando políticas y programas de reducción de sal en países de América Latina*. 2016-2019.
5. Lancet. *Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017*. 2019; 393: 1958–72.
6. MSP, 2013. ENFRENT. Disponible en: 2da encuesta nacional de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles | Ministerio de Salud Pública (www.gub.uy).
7. INE. *La alimentación de los uruguayos. Consumo aparente a partir de la ENGIH 2004*. 2006.
8. Lara Taroco. Estimación de los efectos de una disminución en el contenido de sal de los panificados sobre la salud cardiovascular. 2011. Disponible en: (PDF) UNIVERSIDAD CATOLICA DEL URUGUAY MAESTRÍA EN NUTRICIÓN | Lara Taroco - Academia.edu.
9. National Heart, Lung and Blood Institution. 2021. *DASH eating plan*. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan>.
10. Daniel Ferrante, et al. *Feasibility of salt reduction in processed foods in Argentina*. *Rev Panam Salud Pública*. 2011.
11. Antúnez L., Giménez A., Ares G. *A consumer-based approach to salt reduction: Case study with bread*. *Food Research International*. 2016: 66-72.

