

7

Apio y Alcachofa

Los **tallos de apio** se pueden licuar con aceite, sal y ajo, formando una salsa para aliñar ensaladas, sopas o sándwiches. **Las hojas** se pueden utilizar para caldos o utilizar en crudo para ensaladas.

Los **tallos de alcachofa** se pueden pelar y se come la parte del centro; además, se pueden usar junto a **las hojas** para sazonar caldos.

Puede preparar **crema de apio** o sofreír los tallos de alcachofa.



8

Albahaca, Perejil y Cilantro

Se puede lavar las **hojas de albahaca, perejil y cilantro** e incorporar en la licuadora con aceite hasta formar una crema para untar; puede utilizarla para pastas o como salsa para ensaladas o sándwiches.



9

Semillas de Zapallo

Las semillas del zapallo se pueden tostar en el horno o sartén con aceite y sal; puede comerlas como snack o incorporar a una crema de verduras.

Preparación:

1. Retirar las semillas/pepitas del centro del zapallo.
2. Lavar en colador hasta retirar todos los restos de zapallo.
3. Dejar secar sobre toalla de papel absorbente, durante 24 horas.
4. **Opcional:** preparar solución de 50 ml de agua con 1 cucharada sopera de sal y disolver (salmuera).
5. Incorporar en olla o sartén a fuego medio las semillas de zapallo. Puede incorporar la salmuera preparada o bien 1 cucharada de aceite a elección.
6. Revolver constantemente hasta dorar a gusto; este proceso puede durar desde 8 minutos o más.
7. Retirar y servir.



REFERENCIAS:

1. Universidad de Chile. Guía N°3: Aquí comemos todas y todos: Recomendaciones sobre el cultivo de alimentos. 2020.
2. Imágenes de referencia de la Web.



DIVERSOS USOS DE LOS ALIMENTOS EN CASA



KATTIA VALENZUELA ZANNI

NUTRICIONISTA

USO DIVERSO DE ALIMENTOS: TALLOS, HOJAS, CÁSCARAS Y SEMILLAS.



1 Cáscaras de Fruta

Se puede hacer una rica bebida al hervir cáscaras de manzana, pera, membrillo y piña en agua, incorporando cáscara de naranja y canela.

Puede utilizar cáscara de naranja o limón para hacer **infusión de hierbas** o agregar al té de hoja.

Si desea mayor dulzor, puede agregar una pequeña cantidad de miel o endulzante.

Puede hacer **mermelada natural** de cáscara de naranja.



2 Cebolla y cebollín

Las **hojas verdes** se usan para cocinar caldos y sopas y/o puede agregarlas a guisos.

La **piel café externa** de las cebollas es muy buena para sazonar caldos y sopas.



3

Espinaca y Acelga

Los **tallos** se agregan a guisos, tortillas, sopas o puede saltearlos con aceite y ajo.

Puede cocinar **pejerreyes falsos** con los tallos de acelga, rebozados en pan rallado y huevo.



Betarraga y Zanahoria

Las **hojas de betarraga** se cortan para agregar a ensaladas, mientras que los **tallos** se agregan a guisos, tortillas, sopas o saltear con aceite y ajo.

Las **hojas de zanahoria** se pican y se pueden agregar a ensaladas o guisos como hierba fresca; como si fuera perejil o cilantro o bien se puede hacer pesto.

Puede preparar **tortilla de hojas de betarraga y zanahoria**.



Brócoli y Coliflor

Los **tallos de brócoli y coliflor** se pelan, sacando la parte más fibrosa y se comen crudos o cocidos.

Las **hojas de brócoli y coliflor** se comen en ensaladas mixtas, agregándose por ejemplo con lechuga y hojas de zanahoria; además, se pueden utilizar en sopas, guisos o tortillas.



6

Cáscara de Papas

Las **cáscaras de papas** se pueden freír o cocinar al horno con sal y un poco de aceite hasta que estén crujientes; con menor frecuencia también se agregan a sopas, guisos o tortillas.

Puede cocinar las papas con cáscara, llamadas **papas rústicas**, incorporado un poco de aceite, ajo, romero u orégano.