

# Comidaventuras 2

¿QUÉ COMÍAN LOS PUEBLOS ORIGINARIOS?

MEZCLAS DELICIOSAS

¡MOZO!... SOPA DE CUSANOS POR FAVOR

LOS ARTISTAS CULINARIOS

LO MEJOR PARA DISFRUTAR EL RECREO:  
VIANDAS SALUDABLES

DE LA VACA AL SACHET

DETECTIVES EN LA COCINA





Serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Proyecto de Alfabetización Científica.  
Educación Alimentaria y Nutricional. Revista para el alumno.  
2 nivel (3º y 4º grados/años de Educación General Básica/Primaria).

Proyecto TCP/ARG/3101 (T) "Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas de Educación General Básica/Primaria".

**Presidenta de la Nación**  
Cristina Fernández de Kirchner

**Ministro de Educación**  
Juan Carlos Tedesco

**Secretario de Educación**  
Alberto Sileoni

**Subsecretaria de Equidad y Calidad Educativa**  
María Inés Vollmer

**Directora Nacional de Gestión Curricular y Formación Docente**  
Marisa Díaz

**Directora de Educación Primaria**  
Silvia Storino

**Coordinadora Áreas Curriculares**  
Cecilia Cresta

**Coordinadora Área Curricular de Ciencias Naturales**  
Nora Bahamonde

**Área Curricular de Ciencias Naturales**  
Marta Bulwik  
Mariana Rodríguez  
Horacio Tignanelli

---

**IDEA, PROYECTO Y COORDINACIÓN GENERAL Y DIDÁCTICA**  
Nora Bahamonde

**EQUIPO AUTORAL**  
*Consultoras nacionales (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO)*  
Elizabet Borches  
Verónica Corbacho  
Silvia Squillace

*Especialistas Área de Ciencias Naturales (Ministerio de Educación de la Nación, ME)*  
Nora Bahamonde  
Marta Bulwik  
Mariana Rodríguez

*Colaboración especial*  
Patricia Aguirre (Bloque 2 del Libro para el Docente)

**LECTURA CRÍTICA PEDAGÓGICA**  
*Especialista Áreas Curriculares (ME)*  
Alejandra Lapegna





#### **LECTURA CRÍTICA DIDÁCTICA**

*Especialistas Área Ciencias Sociales (ME)*

Diana González

*Colaboración: Mabel Scaltritti*

*Especialista Área de Tecnología (ME)*

Silvina Orta Klein

*Especialista Área Formación Ética y Ciudadana (ME)*

Daniel Bargman

*Colaboración: Pablo Erramouspe*

*Especialista Plan Nacional de Lectura (ME)*

Alicia Salvi



#### **EQUIPO TÉCNICO CONSULTIVO INTERNACIONAL (FAO)**

María Teresa Oyarzún

Sonia Olivares

Ellen Muehlhoff

#### **EQUIPO TÉCNICO CONSULTIVO NACIONAL**

Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos

*Dirección Nacional de Alimentos: Elizabeth Kleiman y Celina Moreno*

Ministerio de Salud de la Nación

*Departamento de Nutrición, Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, Subsecretaría de Salud Comunitaria,*

*Secretaría de Promoción y Programas Sanitarios: Elvira Calvo*

Ministerio de Desarrollo Social

*Subsecretaría de Políticas Alimentarias, Plan Nacional de Seguridad Alimentaria: Alicia Lopresti*

#### **DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN DE ESTADO NUTRICIONAL, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS**

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas - Dietistas Escuela de Nutrición - Facultad de Medicina -

Universidad de Buenos Aires. Claudia Fraga, Malena Giai, Cecilia Antún, Elda Brandoni y Alicia Witriw

#### **GESTIÓN DEL PROYECTO FAO/ARGENTINA**

*Representante a.i.: Tomás López Ramírez, de la FAO en Argentina*

*Oficial de Programas: Francisco Yofre*

#### **VALIDACIÓN DE LOS MATERIALES EDUCATIVOS ELABORADOS**

Maestros, directivos y alumnos de las escuelas participantes del proyecto de las provincias de Buenos Aires, Chubut, Misiones y Salta.

#### **EQUIPO DE PRODUCCIÓN EDITORIAL**

*Idea original: Nora Bahamonde*

*Dirección editorial, coordinación de proyecto y edición: Raquel Franco y Brenda Rubinstein*

*Diseño gráfico editorial: Estudio Falgione-Obregón COMUNICACIÓN VISUAL*

*Ilustraciones: mEy!*

*Documentación: María Celeste Iglesias*

*Asistencia general: Silvina Blanco*

# Índice

- ¿Qué comían los pueblos originarios? **6**
- Concurso de rarezas alimentarias **8**
- Mezclas deliciosas **10**
- Los artistas culinarios **16**
- Lo mejor para disfrutar del recreo **18**
- El equipo... ¿Está motivado? **19**
- Entrevistamos a un cocinero famoso **24**
- Los cultivos originarios andinos **26**



## QUERIDOS AVENTUREROS

¡Bienvenidos a este viaje! A medida que pasen las páginas de esta revista, se encontrarán dentro de una gran aventura llena de nuevos conocimientos, de secretos y de sabores. *Comidaventuras* los llevará a recorrer el mundo de la comida y los alimentos, para descubrir juntos las cocinas y sus aromas, las nuevas combinaciones, las formas de comer de muchos pueblos..., ¡y también la nuestra!

Tal vez les parece que comer no tiene ningún misterio, que saben bien lo que les gusta, que no les queda nada por aprender..., pero ¡anímense y descubran todo lo que tenemos para contarles!

C e

De la vaca  
al sachet 12

¡Mozo!...  
Sopa de gusanos  
por favor 14

Publicidades  
muy frías 20

La fiesta  
del yogur 22

Los sabores  
del Norte 27

¿Qué habrá en  
este frasco? 28

Rebelión en  
el puchero 30

Datos útiles 32

*Comidaventuras* es una revista para curiosos, para exploradores, para viajeros, para los que quieren conocer recetas nuevas y divertirse con la comida de todos los días, para los que quieren comer saludablemente y sentirse bien, para los que quieren saber cosas nuevas de alimentos antiguos.

Los curiosos del pasado encontrarán en estas páginas algunos relatos sobre la historia de la alimentación. Los exploradores científicos, una serie de experimentos comestibles que se hacen en la cocina y se disfrutan en la mesa. Los viajeros incansables, rutas y costumbres alimentarias de nuestro país y del mundo. Los que adoran que les cuenten cosas, se encontrarán con historias de personajes, datos curiosos, noticias, cuentos... Y para que todos se animen, claves para disfrutar de la comida y vivir con salud y recetas para meter la cuchara.



# ¿QUÉ COMÍAN LOS PUEBLOS

¿Quiénes habrán inventado el mate y el pochoclo...?

Muchas de nuestras costumbres alimenticias provienen de los pueblos originarios que habitaban el territorio que hoy llamamos Argentina.



## LOS TEHUELCHES DEL SUR

Los tehuelches del sur habitaban el territorio de las actuales provincias de Santa Cruz y Chubut. Eran cazadores de guanacos y de aves como el ñandú petiso o choique, a quienes debían seguir en sus viajes. Por eso, a lo largo del año se desplazaban desde la cordillera hacia el mar, como estos animales. Se cuenta que eran muy hábiles cazando; su método más famoso era arrojar las boleadoras al cuello o las patas del animal, que rodaba y caía.

Una forma de cocinar guanacos y ñandúes era usarlos como "ollas comestibles": abrían el animal, le sacaban los órganos y las patas y cortaban todo en pedacitos. Luego, metían ese picadillo en el animal, cosían la abertura y lo cocinaban sobre las brasas. Aunque la comida principal era la carne, también habían incorporado otros alimentos, que intercambiaban con los colonos: pan, bizcochos, papas, maíz y después de mucho tiempo de comerciar, hasta latas de conservas.

Hoy, la carne de choique y la de guanaco forman parte de la cocina patagónica, por ejemplo, se hacen lasañas de ñandú y charqui de guanaco.

El charqui es la carne que se ha deshidratado (sacado el agua) completamente para conservarla: primero se la sala durante horas y luego se expone al sol.



Para comer, los tehuelches se sentaban con las piernas cruzadas sobre unos cueros. Agarraban la carne con las manos y le iban sacando trozos con los dientes o con un cuchillo. Si comían otra cosa usaban platos de madera y cucharas de cuerno. Nunca comían apurados, ni se abalanzaban para comer. Tampoco comían de más, porque para ellos, ser glotón o comer en exceso era un gran defecto.

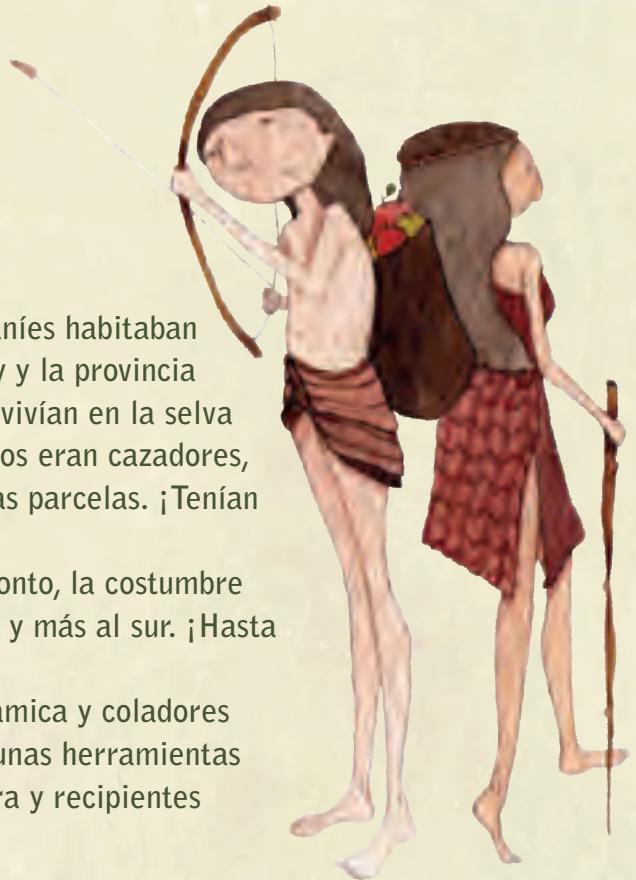
# ORIGINARIOS?

## LOS GUARANÍES

Antes de que llegaran los españoles, los guaraníes habitaban el territorio que hoy comprende Brasil, Paraguay y la provincia de Misiones, en la Argentina. Los guaraníes que vivían en la selva y tenían muchos recursos para conseguir alimentos eran cazadores, recolectores, pescadores y cultivaban en pequeñas parcelas. ¡Tenían una alimentación muy variada!

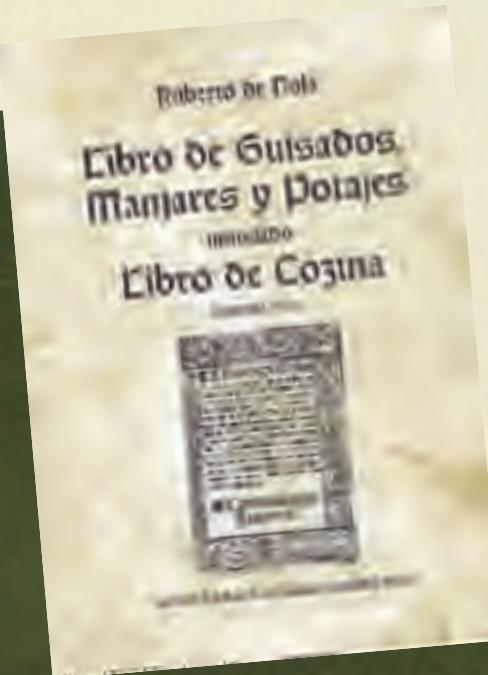
Además, los guaraníes inventaron el mate. Pronto, la costumbre de tomar mate se extendió por todo su territorio y más al sur. ¡Hasta los tehuelches tomaban mate!

Los guaraníes hacían sus propias ollas de cerámica y coladores para tamizar harina de maíz o de mandioca, algunas herramientas para moler los granos, cucharas, platos de madera y recipientes con calabazas.



## LOS RECETARIOS ANTIGUOS

Los guaraníes tenían más de cien recetas de cocina que se fueron transmitiendo de boca en boca. Los criollos adoptaron muchas de ellas, que hoy forman parte del recetario argentino. Por ejemplo, el choclo hervido o asado, el pochoclo (o pororó), la polenta, las batatas o mandiocas asadas, el chipá, el puré de zapallo y las sopas paraguayas, que se hacen con harina de mandioca (o "fariña"). A su vez, los guaraníes también agregaron a sus recetas nuevos ingredientes que conocieron a través de españoles y criollos. Por ejemplo, la carne de vaca y cerdo o la cebolla y el ajo.



### MIS IDEAS

Volvé a mirar el recetario.

¿Cómo te das cuenta que es antiguo?

¿Cómo es la letra?

¿Por qué pensás que "cocina" está escrito con z?

¿Qué recetas tendrá? ¿A qué llamará "manjares" y "potajes"?

Te damos una pista.... Los potajes tenían ingredientes como verduras y legumbres que se cocían en abundante agua,

¿a qué comida te hacen recordar?

¿Cómo creés que serían los "manjares" de la época?

¿Qué cosas te parece que no habría en este recetario?

Los españoles elaboraron recetarios escritos: ¡este es uno de 1525! Al leer los recetarios antiguos podemos saborear el pasado ...

# CONCURSO DE RAREZAS ALIMENTARIAS



¿Alguna vez te imaginaste a un lobo comiendo frutos? ¿O pensaste que un vómito podía ser la delicia de un pollito? Entre los animales existe una gran variedad de dietas y de estrategias para conseguir alimento.



## SOBRE GUSTOS...

Muchos animales comen cosas que para nosotros pueden resultar repugnantes. Veamos...



Las mamás gaviotas llevan el pescado recién capturado en una bolsa que está cerca de su estómago. Luego lo vomitan en los picos de sus hambrientos pichones.

Las ratas, los conejos y las liebres comen su propia materia fecal y esto los ayuda a aprovechar mejor el alimento. Incluso algunos escarabajos, llamados peloteros, hacen bolitas con excremento de vaca. Luego se las dan de comer a sus crías.

Los animales comedores de cadáveres tienen el primer puesto. Las moscas verdes y las azules son las primeras en llegar cuando el cadáver está "fresco". Dejan sus huevos en los agujeritos que encuentran y en pocas horas nacen las larvas que devoran el cadáver.

## LOS UTENSILIOS Y LOS MODALES EN LA MESA ANIMAL

Algunos animales, como los osos hormigueros y los colibríes tienen "herramientas" que les permiten obtener su alimento. Los elefantes, en cambio, tienen unos buenos colmillos, pero no les sirven para comer. Otros animales, como los chimpancés, si no tienen herramientas, ¡las inventan!



En el mundo viviente no todas las herramientas tienen la misma utilidad. Los colmillos del elefante son inútiles para comer. Aunque a veces los usan para defenderse.



La trompa y la lengua del oso hormiguero funcionan como herramientas que le permiten obtener alimento.



Los chimpancés no tienen la lengua ni la trompa parecidas a las del oso hormiguero, pero inventan herramientas: usan tronquitos huecos como tubos para sorber hormigas y comérselas!



El pico del colibrí funciona como una herramienta que le permite obtener alimento de las flores.

Si te gustan los merengues y la gelatina o querés que tu próxima ensalada sea más rica, te proponemos hacer estos experimentos bien comestibles.

Además de saborearlos vas a aprender más sobre algunos tipos de mezclas como las espumas, los geles y las emulsiones.

# MEZCLAS

## LA GELATINA MANTIENE PRISIONERA AL AGUA... ¿SIEMPRE?

La gelatina con frutas es un tipo de mezcla especial. Se forma cuando se deja enfriar la mezcla de agua caliente con el polvo de gelatina porque se forma algo parecido a una red que atrapa el agua sin dejarla salir. Esa red es lo que se llama gel. Gracias a este fenómeno la gelatina tiene esa consistencia tan especial y la podemos acompañar con trozos de frutas frescas.

Sin embargo, a veces falla.... ¿Puede ocurrir algo que arruine nuestro postre? Prueben el siguiente experimento.

Consigan tres vasos limpios y secos y numérenlos.

- Coloquen en el vaso 1 un trozo de manzana rallada y en el vaso 2 un trozo de ananá rallada (también puede ser mamón). En el vaso 3 no coloquen ninguna fruta.

Cuando la gelatina del vaso 3 se encuentre firme observen las restantes y comparen los resultados. ¿Qué sucedió en cada caso?

- Preparen gelatina sin sabor como indica el envase y esperen que se entibie.

- Vuelquen el líquido de la gelatina en cada uno de los vasos. ¡Atención! Debe ser la misma cantidad en cada vaso.

- Lleven los tres vasos a la heladera o rodeen cada vaso con hielo si no tienen heladera.

### MIS IDEAS

¿Para qué habrá servido el vaso 3, si no tenía frutas?

¿Qué sucedió con la gelatina donde pusiste manzana? ¿Y con la de ananá?

¿Creés que existirá algún cambio si cocinás las frutas antes de ponerlas?

Imaginá y diseña un nuevo experimento para comprobarlo.

# DELICIOSAS

## CLARAS A PUNTO NIEVE: ¡SON PURA ESPUMA!

Muchas tortas o postres suaves y cremosos llevan merengue... ¿Lo prepararon alguna vez? Para hacer merengue hay que batir claras de huevo "a punto nieve". La espuma que se forma entonces es una mezcla... ¿Mezcla de qué? ¡De aire y clara de huevo! En efecto, debido al intenso movimiento de los batidores, el aire se incorpora y queda atrapado en forma de burbujitas.

**1.** Consigan 3 huevos. Pidan ayuda a un adulto para aprender a separar las claras de las yemas.

¿Ya descubrieron por qué se llama "punto nieve"?

**2.** En un recipiente limpio coloquen las tres claras de huevo (a temperatura ambiente) y una pizca de sal.

**3.** Con batidora eléctrica o manual batan la mezcla hasta que se forme la espuma.

**4.** Incorporen 2 cucharadas de azúcar común o impalpable y sigan batiendo. Repitan la operación hasta lograr mezclar una taza entera de azúcar.

**5.** Coloquen la preparación en una bandeja de horno.

**6.** Pidan a un adulto que prenda el horno. Cuando esté a 80°C, es decir, a una temperatura suave. Coloquen la bandeja durante una hora.

**7.** No abran el horno mientras dure la cocción y ¡a comer merengues!

A VECES LAS CLARAS NO LLEGAN A PUNTO NIEVE... HAGAN ESTAS PRUEBAS PARA VER QUÉ PASA:

- A)** USEN CLARAS FRÍAS, RECIÉN SACADAS DE LA HELADERA.
- B)** BATAN LA MEZCLA AGREGÁNDOLE UNA PIZCA DE CREMOR TÁRTARO (LO CONSIGUEN EN COMERCIOS DE COTILLÓN Y DE "PRODUCTOS DIETÉTICOS").
- C)** BATAN LA MEZCLA AGREGÁNDOLE UN POCO DE YEMA DE HUEVO.

## EL DÍA EN QUE EL AGUA Y EL ACEITE SE JUNTARON

El agua y el aceite se llevan como "perro y gato", aunque intentemos juntarlos se separan en pocos segundos. Por eso, cuando le agregamos aceite y vinagre (que tiene agua) a la ensalada, estos se separan.

Por suerte llegó la mostaza salvadora. Si mezclan aceite, vinagre y una cucharadita de mostaza observarán que se forma una mezcla que se mantiene unida.

¿Qué pasó? Se formó una emulsión estable, ya que el vinagre y el aceite se juntaron por la presencia de la mostaza que actuó como agente emulsionante.

# DE LA VACA AL SACHET

Como seguramente saben, la leche que tomamos proviene de las vacas, aunque en algunos lugares también se bebe leche de cabra y de oveja. Pero, ¿saben todo lo que sucede desde que se ordeña a las vacas hasta que la leche llega a nuestras casas? Ahora se los contamos.

## 1. EL ORDEÑE

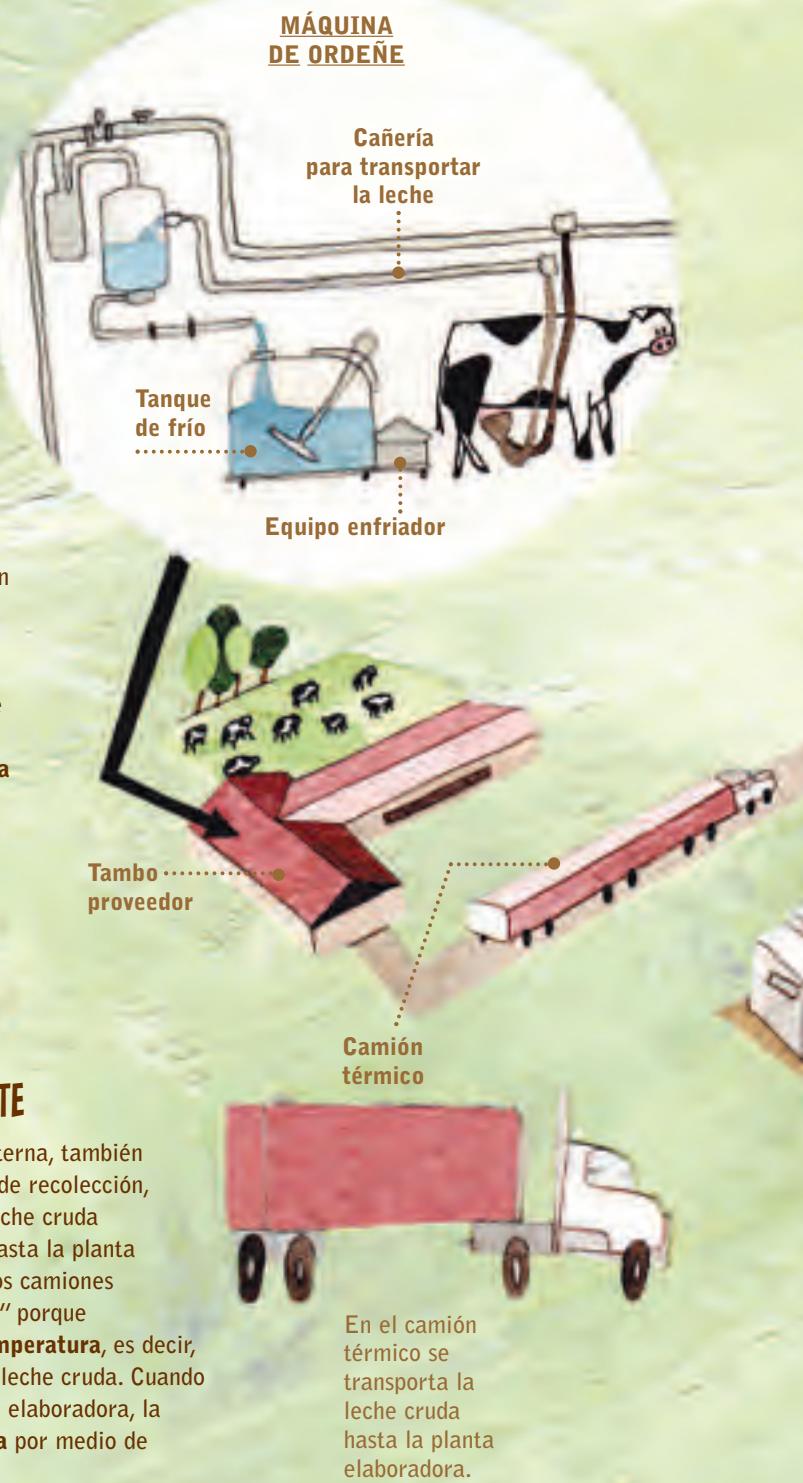
El **tambo** es el lugar donde se extrae la leche de las vacas. Este proceso se llama **ordeño**. Con máquinas ordeñadoras conectadas a la ubre de la vaca, se aspira la leche simulando la succión de la boca del ternero. Esta circula por caños que transportan la leche hasta el tanque, donde es **almacenada**.

La leche cruda debe ser “enfriada” o **refrigerada** mientras se almacena. La higiene y limpieza del lugar, de las vacas y de las maquinarias es muy importante en este proceso.

Los tanques de los camiones se limpian muy bien entre viaje y viaje.

## 2. EL TRANSPORTE

Los camiones cisterna, también llamados termos de recolección, **transportan** la leche cruda desde el tambo hasta la planta elaboradora. Estos camiones se llaman “termo” porque **mantienen la temperatura**, es decir, conservan fría la leche cruda. Cuando llegan a la planta elaboradora, la leche se **descarga** por medio de mangueras.

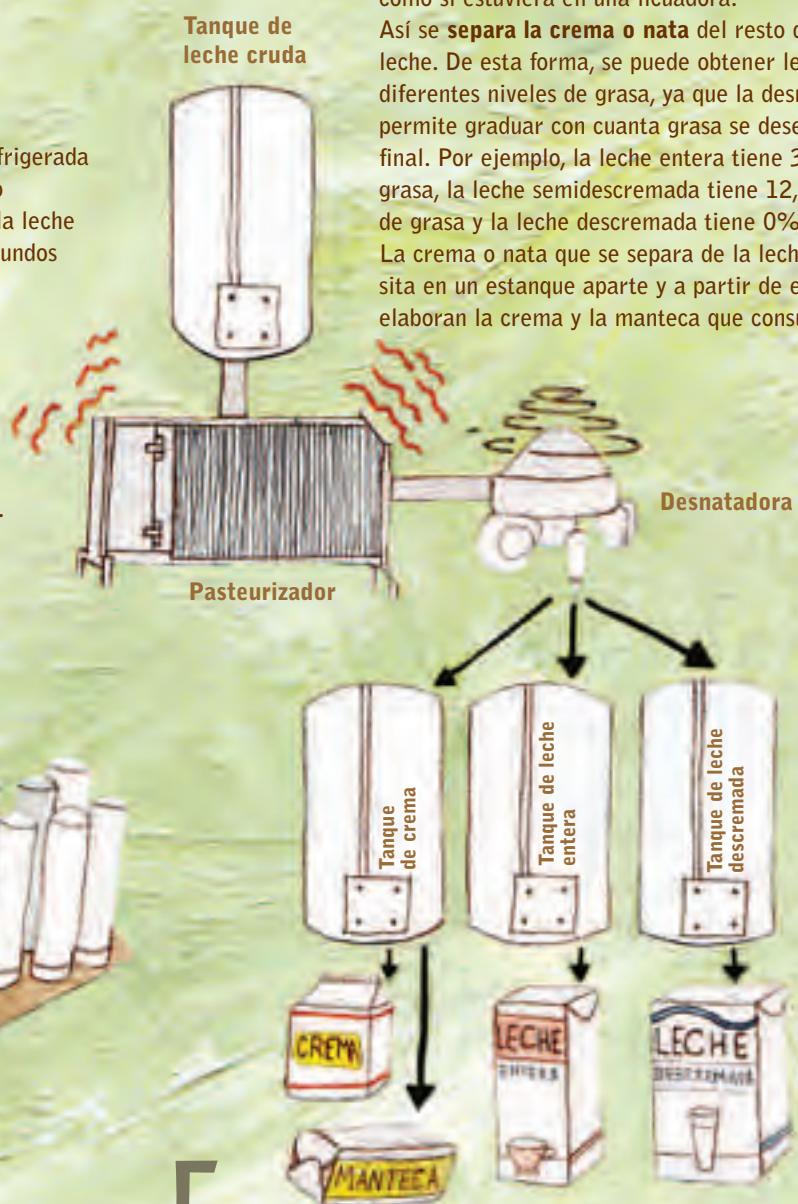
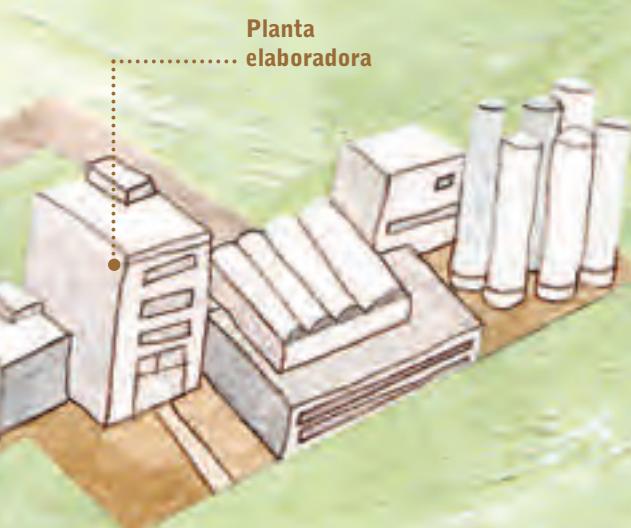


# LA PLANTA ELABORADORA DE PRODUCTOS LÁCTEOS

## 3. LA PASTEURIZACIÓN

La leche cruda almacenada y refrigerada circula hasta un aparato llamado pasteurizador. En esta máquina la leche es **calentada**, durante varios segundos a una temperatura en la que los microorganismos que nos causan enfermedades mueren.

La leche pasteurizada se utiliza también como materia prima en otros procesos como la producción de leche en polvo, yogur y queso, entre otros.



## PUBLICIDAD ANTIGUA DE TARROS DE LECHE

Observen esta publicidad de 1930 y respondan ¿de qué material se hacían los tarros? ¿Qué capacidades tenían?

Actualmente en las ciudades ya no se usan pero sí en algunas regiones de nuestro país. ¿Qué precauciones deberían tomar quienes transportan leche en estos tarros?



## 4. EL DESNATADO

Una vez pasteurizada, la leche circula por tubos hasta una máquina llamada desnatadora. En ella la leche se mueve muy rápido y en forma circular, como si estuviera en una licuadora.

Así se **separa la crema o nata** del resto de la leche. De esta forma, se puede obtener leche con diferentes niveles de grasa, ya que la desnatadora permite graduar con cuanta grasa se desea la leche final. Por ejemplo, la leche entera tiene 31% de grasa, la leche semidescremada tiene 12,5% de grasa y la leche descremada tiene 0% de grasa. La crema o nata que se separa de la leche se deposita en un estanque aparte y a partir de ella se elaboran la crema y la manteca que consumimos.

Tanque de leche cruda



Pasteurizador



Desnatadora



## 5. EL ENVASADO DE LOS PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche se envasa con diferentes niveles de materia grasa, dependiendo del tipo: entera, semidescremada, o descremada y se envasa correctamente identificada.

La crema se envasa directamente y en el caso de la manteca, la crema pasa por un proceso de batido hasta formar la manteca previo a su envasado.

# ¡MOZO!... SOPA DE

Si algún día tuvieran la posibilidad de visitar México, Japón o algunos países de África ¡se llevarían una gran sorpresa al momento de comer! Todos los países tienen comidas típicas y muy comunes, que para nosotros pueden ser un poco extrañas...

## ALASKA

Los inuit (conocidos como esquimales) comen carne cruda de pescado y de ballena.



## MÉXICO

En las zonas rurales y en los restaurantes más caros de las ciudades mexicanas se cocinan grillos ("chapulines"), huevos o larvas de hormigas ("escamoles") y orugas ("gusanos de maguey").

Al parecer, esta costumbre proviene de los pueblos originarios de México, como los aztecas.



## ESPAÑA

Los españoles agregan a muchas comidas orejas de cerdo.



## VENEZUELA

Los pemones, aborígenes de la Gran Sabana venezolana preparan "tuma", una salsa especial que se hace así: cuando llueve, esperan alrededor de un hormiguero a que este se inunde. Cuando las hormigas o "bachacos" salen, las atrapan y las cocinan en una salsa con vegetales. Luego, mojan pan de mandioca ("casabe") en la salsa.

# GUSANOS POR FAVOR

Por ejemplo, en la India, ¡ni se les ocurra pedir un típico churrasquito de carne vacuna! Para los indios, las vacas son animales sagrados y las cuidan como ustedes cuidan a su perro o a su gato.

## FRANCIA

Para muchos franceses es común comer carne de caballo. También comen otras carnes, como la de caracol y la de rana.



## JAPÓN, TAILANDIA, CHINA

En los países orientales decoran los platos con frutas talladas y suelen agregar al arroz o a la soja distintos condimentos o agregados. Por ejemplo, en Tailandia condimentan el arroz con termitas, en Japón le agregan algas marinas y hasta hacen mermeladas de algas. En China comen anguilas y al arroz le agregan escorpiones.



## SUDÁFRICA, NAMIBIA, ZAMBIA, BOTSWANA, ZIMBABWE

En varios países africanos comen orugas o larvas de mariposa, llamadas "gusanos del mopane". Estas orugas son muy nutritivas y las comen fritas, tostadas o secas. Ahora, los gusanos del mopane se crían como alimento, ya que en estado natural había muy pocos...



## LEONARDO DA VINCI, GRAN COCINERO

Leonardo Da Vinci pasó a la historia por sus magníficas obras de arte, aunque también era inventor y ¡cocinero!

Dejó algunos apuntes de cocina donde, entre otras cosas, describe recetas que para nosotros pueden resultar un tanto extrañas.

En su recetario podemos encontrar recetas como, por ejemplo, "Sopa de caballo", "Brochette de orejas de cerdo", "Cresta de gallo con migas de pan", "Pastel de cabeza de cabra", "Sopa de rana" y "Anguilas bien hervidas", entre otros. Si bien parecen recetas extravagantes, formaban parte de la cocina de la época.

# —LOS ARTISTAS CULINARIOS—

Al parecer, el arte vegetal surgió hace más de 2000 años en China. En aquellos tiempos era costumbre tallar las frutas y las verduras para decorar los platos en los grandes banquetes del emperador. Aunque parezca increíble, este arte se sigue practicando en los países orientales y en otros lugares del mundo.



## JUDIT COMES PRATS Y FRUTART

Judit es española, hija de artesanos. A los 15 años empezó a estudiar en una escuela de arte, pero como le gustaba mucho cocinar, se le ocurrió mezclar las dos cosas. Así es que empezó a decorar tartas y pasteles. Un día decidió hacer un curso de tallado de frutas y verduras con el maestro Xiang Wang, quien le enseñó las técnicas chinas.

Hoy tiene una empresa llamada FrutArt, que se encuentra en Barcelona. Se dedican a realizar obras de arte con frutas y a venderlas para fiestas importantes. También dan cursos sobre tallado de vegetales y colaboran con distintos lugares para promover una alimentación saludable.

Fuente: <http://www.frutart.com>  
[Consulta: martes, 20 de enero de 2009].



## DA VINCI ¿UN ARTISTA CULINARIO DEL SIGLO XV?

Leonardo Da Vinci empezó a hacer sus recetas especiales y sus inventos de utensilios trabajando para Ludovico Sforza. Al parecer, en su afán por combinar arte con cocina tuvo varios problemas... Un día, los cocineros se sublevaron contra él porque este les había ordenado tallar cada remolacha con los rasgos de Ludovico...

En otra oportunidad organizó un gran banquete haciendo una réplica del palacio en pastel y mazapán. Era precioso, pero Leonardo no tuvo en cuenta que el castillo de pastel atraería a las aves y roedores de la región.... Esa noche se libró una gran batalla entre los invitados y los animalitos. ¿Quién habrá comido más pastel?



## YENNY CALDAS GARCÍA Y SUS REVISTAS

Yenny nació en Perú pero es familiar de inmigrantes chinos. De ellos aprendió algunas técnicas, pero en la Argentina se perfeccionó en el arte vegetal. Ha realizado varias revistas sobre tallado de frutas y verduras y tiene una empresa similar a la de Judit.

Fuente: <http://www.yennycaldasysustallados.com>  
[Consulta: martes, 20 de enero de 2009].

## El CHEF JUAN SOSA

Juan Sosa es el cocinero de un importante hotel de República Dominicana. También es escultor y estudió en la escuela de bellas artes.

Este chef sorprende a los turistas extranjeros con los caballitos de mar, flores y mariposas que hace con sandías, pepinos y ayuyamas (frutos parecidos a calabazas).

(Fuente: [www.demedioamedio.com  
/2006/04/un\\_chef\\_que\\_esculpe\\_en\\_las\\_fru.html](http://www.demedioamedio.com/2006/04/un_chef_que_esculpe_en_las_fru.html)  
[Consulta: martes, 20 de enero de 2009])

### FIGURAS CON TOSTADITAS

Este es un lindo truco para cambiar las tostadas de todos los días:

1.



2.



3.



Tuesten unas rebanadas de pan común o integral.

Con algún cortante de galletitas (por ejemplo con forma de corazón) corten la tostada.

Unten la tostada con queso crema y con partes de distintos alimentos, hagan un dibujo artístico.

# LO MEJOR PARA DISFRUTAR EL RECREO

Están por salir al recreo y aunque desayunaron bien ¡sus panzas crujen! Suena el timbre... ¡Por fin! Esta vez, no corren al kiosco porque allí solo venden golosinas y ayer se compraron un alfajor. Hoy sería mejor comer algo más saludable y ¡en casa les prepararon una vianda!

Las viandas caseras son una rica opción para comer en el recreo.



Una porción de tortillita de acelga, espinaca o zapallitos.



Una porción de tarta de vegetales con queso y huevo duro.



Una banana con un puñado de cereales.



Postrecito de yogur y un yogur y una bolsita de cereales.

Como las viandas no aportan los mismos materiales, es importante variar las propuestas a lo largo de la semana.

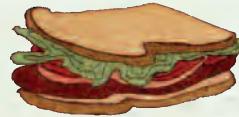


Una taza de arroz con leche.



Una fruta sin pelar con un yogur casero o un vaso de leche.

**BUSCÁ LA RECETA DEL POSTRECITO DE YOGUR EN ESTE MISMO LIBRO.**



Un sandwich saludable, es decir, con un trozo de carne (de vaca o pollo), en lugar de fiambre, con lechuga, tomate y zanahoria rallada. En vez de la carne, también se puede utilizar un trozo de queso fresco.



Pueden acompañar a las viandas con una botellita de agua mineral o agua potable o un vasito de jugo exprimido de frutas.

Las "Guías Alimentarias para la población argentina" ofrecen consejos para mejorar la alimentación de la población.

## PARA VIVIR CON SALUD...

1. Comer con moderación e incluir alimentos variados en todas sus comidas.
2. Consumir diariamente leche, yogures o quesos. Son necesarios en todas las edades.
3. Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
4. Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
5. Preparar sus comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.
6. Disminuir el consumo de azúcar y sal.
7. Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
8. Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes y embarazadas.
9. Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
10. Aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros.

# EL EQUIPO... ¿ESTÁ MOTIVADO?

A veces, nos cansamos de los mismos juegos, y otras veces, ¡pasamos demasiadas horas quietos! Pero con un poco de imaginación y amigos podemos hacer un buen equipo...

Para evitar riesgos usen rodilleras y coloquen almohadones o colchonetas debajo del muro o pared.



## UN BIATLÓN

Marquen un sendero en el patio para empezar a correr. En algún punto del camino tendrá que estar lista una bicicleta y... ¡a pedalear hasta el final!



El equipo debe adivinar qué animal están imitando.

## UN MURO DE ESCALADA

Si en la escuela hay una pared, un muro o una superficie rocosa, se puede usar para hacer una buena actividad física y pasarla genial.

Pueden armar su propio "Rocódromo" pegando muy bien trozos de madera o piedra como muestra la figura. Y ¿qué juegos pueden hacer? Proponemos los siguientes:

"Para principiantes": comiencen por parejas, uno escala y el otro controla los movimientos desde abajo.

"El cruce": cada uno comienza en un extremo a escalar, se cruzan en el medio, ¡sin caerse! Y continúan hasta el extremo contrario.

"Los panzones y meseros": pueden escalar colocándose un almohadón en la panza o llevando algún objeto.



Solo necesitan tomar el tiempo que cada participante tarda en llegar.

## EL JUEGO DEL MOVIMIENTO ANIMAL

Elaboren tarjetas con dibujos de distintos animales y mézclenlos en una bolsa. Por turnos, saquen una tarjeta y traten de moverse como el animal que le tocó en suerte.

# PUBLICIDADEDES

# MUY FRÍAS

Hoy vemos todo el tiempo y en todos lados publicidades de alimentos. Hace ochenta o noventa años esas publicidades empezaron a aparecer en las revistas de la época. Si bien han cambiado muchísimo, su intención sigue siendo la misma: que consumamos esos productos.

¿Cómo eran las publicidades de helados en distintas épocas? Si aprendemos a observarlas y mirar bien los detalles, podremos obtener mucha información sobre la alimentación a través del tiempo. También podremos descubrir las publicidades engañosas. Para eso, ¡vamos a hacernos muchas preguntas!



## ENTRE 1920 Y 1930

¿Cómo son los dibujos? ¿De qué color son? ¿Qué forma tenían los helados? ¿Por qué se llamarán “cremas heladas”? ¿Cómo eran los envases? ¿Cuántos productos muestra la publicidad? ¿Cuáles son los precios? ¿Comprarian una crema helada solo por ver esta publicidad? ¿Por qué? ¿Saben de dónde proviene el nombre “Laponia”?

Por si no se dieron cuenta, fíjense que ninguna de estas publicidades da recomendaciones saludables como por ejemplo la cantidad recomendable de helado que podemos consumir. Su objetivo es vender muchos helados, no cuidar la salud de los consumidores.

Por eso es necesario recordar siempre los mensajes de las Guías Alimentarias, que nos orientan acerca del consumo de dulces y postres.

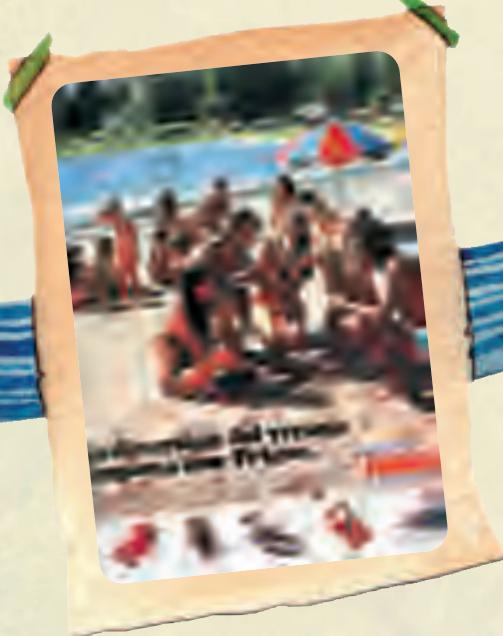
**1965**

¿Cómo son los dibujos? ¿De qué color son? ¿Por qué dirá que es un “súper helado”? ¿Estos helados vienen envasados? ¿Cómo se dan cuenta? ¿Cómo es la vestimenta de la vendedora de helados? ¿Comprarian un helado solo por ver esta publicidad? ¿Por qué?



Todas las publicidades suelen tener imágenes, frases cortas y llamativas que resaltan las cualidades del producto. Sin embargo, las publicidades no son una descripción “exacta” del producto. Al contrario: muchas veces resultan engañosas porque exageran algunas cualidades buenas o no incluyen las negativas.

Cuando miramos las publicidades de estas páginas nos damos cuenta de que en otras épocas se destacaban aspectos que tienen que ver con el sabor. Sin embargo, las publicidades actuales señalan aspectos que no son propios de los helados, como por ejemplo la diversión. ¿Qué otras diferencias se encuentran?



## ENTRE 1980 Y 1990

¿Cuántos productos muestra? ¿Qué forma tienen los helados? ¿Cuáles son sus envases? ¿Cómo son las personas que comen el helado? ¿Alguna frase o foto destaca lo divertido que es comer estos helados? ¿Compraría un helado solo por ver esta publicidad? ¿Por qué?



2007

¿Cuántos productos muestra? ¿Qué colores son los más llamativos? ¿Qué forma tienen los helados? ¿Cómo son los envases? ¿Qué variedades de helados hay? ¿Cuáles serán los más saludables? ¿Qué función tendrá la foto de la chica? ¿Cuál es la frase de venta?

## UNA PUBLICIDAD SALUDABLE

¿Se animan a armar una publicidad de helados “saludables”?

Antes de armar la publicidad les proponemos que busquen recetas de helados elaborados con ingredientes saludables (frutas y jugos naturales, yogures, etc.). Luego relacionen las recetas con la gráfica de la alimentación saludable de la siguiente manera: ¿qué grupos de alimentos incluye la receta? ¿Qué cantidad de cada grupo propone incorporar la receta? ¿Esas cantidades se relacionan con las porciones recomendadas en las Guías Alimentarias?

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

09-02-2026

4. Cuando se congelen bien, desmolden y... ¡a comer!

### RECETA DE HELADO SALUDABLE



1. Llenen vasitos de plástico con jugo exprimido y pulpa de su fruta preferida.



2. Coloquen los vasitos en el congelador.



3. Cuando comiencen a solidificar pongan un palito de helado a cada vasito.



# YOGUR

## LA FIESTA DEL YOGUR

### INGREDIENTES

- 4 tazas de leche
- 1 vasito de yogur comprado
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- Opcional: 1 cucharadita de leche en polvo (sirve para espesar el yogur)

El yogur es un alimento muy, muy antiguo. Se obtiene a partir de leche transformada por seres vivos muy pequeños llamados bacterias.

¿Se animan a preparar yogur casero? Es riquísimo, fácil de preparar y muy económico...



Antes de empezar nos lavamos muy bien las manos y siempre pedimos ayuda a un mayor para prender el fuego.

### PASO A PASO

1. Calienten la leche (pasteurizada) en una cacerola hasta entibiarla.
2. Retiren del fuego.
3. Agreguen a la leche tibia el vasito de yogur, las 3 cucharadas de azúcar y la esencia de vainilla. Luego, revuelvan bien.
4. Dejen en reposo la cacerola tapada y en un lugar cálido, por ejemplo cerca del horno encendido.
5. Observen luego de 6 a 8 horas. ¿Les parece que la leche se “espesó”? ¿Cambió su sabor? Si hace mucho calor quizás el yogur se hace antes.
6. Vuelquen el yogur en vasitos y colóquenlos en la heladera.

### EL YOGUR TIENE SU HISTORIA

Al parecer, los primeros yogures se hicieron en Asia; aunque su nombre proviene de Bulgaria, país en que lo llaman *jaurt*.

Antes, los habitantes de esa zona usaban leche de cabra o de oveja porque pudieron domesticar primero a estos animales y mucho tiempo después, a las vacas. Se cree que tal vez el primer yogur surgió de casualidad, al dejar leche de cabra o de oveja olvidada y expuesta al calor del sol.

Esto genera las condiciones óptimas para la vida y desarrollo de las bacterias “elaboradoras de yogur”.

## ¿CÓMO USA MI CUERPO ESTE YOGUR?

El yogur tiene calcio y otros materiales para que crezcan tus músculos, tu piel, huesos y demás órganos. Si te tomas un vaso de yogur cada día tu cuerpo va a tener parte del calcio que necesita diariamente. Además, los azúcares y las grasas del yogur te darán la energía necesaria para moverte y estar activo. Por último, las bacterias que tiene ayudan a tu intestino a funcionar mejor.

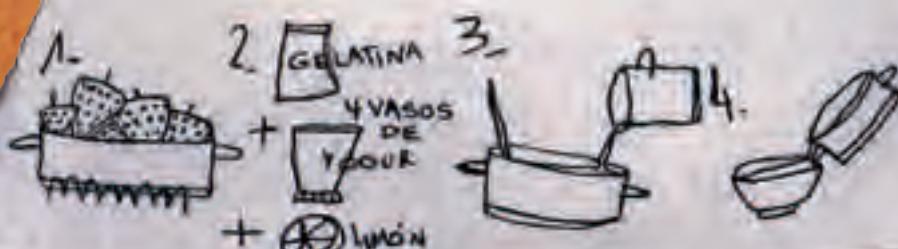
## NO TODOS LOS YOGURES SON IGUALES

Lo bueno del yogur es que se puede combinar con muchísimos alimentos y puede tener distintas consistencias. ¡Todos podemos elegir uno que nos guste!

- Le podemos agregar frutas carnosas como frutilla, durazno, manzana o pera.
- También se puede añadir frutos secos (nueces, avellanas, almendras o pasas de uva).
- Se le puede agregar cereales como arroz inflado, avena, salvado y germen de trigo.
- Se puede mezclar con miel.
- Según su consistencia, el yogur puede ser firme, bebible y cremoso.

## POSTRECITOS DE YOGUR

Calienten medio kilo de frutillas espolvoreadas con azúcar hasta que se ablanden. Al retirar del fuego espolvorenlas con 1 sobrecito de gelatina sin sabor y luego mézclenlas con 4 vasos de yogur y con ralladura de medio limón. Por último pónganle agua a dos sobres de gelatina como indica el envase y vuelquen a la preparación anterior. Mezclen bien, coloquen en moldes y llévenlos a la heladera por 4 horas.



## OTROS YOGURES

El kéfir, el kúmis y las leches cultivadas son variedades parecidas al yogur que utilizan leches, microorganismos y modos de elaboración diferentes.

# ENTREVISTAMOS

**Martiniano Molina,  
35 años**



**Nació en La Plata el 19 de junio de 1972, tiene una hija de cinco años que se llama Violeta.**

**Vivió siempre en Quilmes, pero viajó varias veces y vivió temporadas en Paraguay e Italia.**

**Estudió dos años psicología y dejó porque “no era lo suyo”.**

**A los 20 años empezó a jugar handball en un club federado de Quilmes y a los 22 empezó a estudiar con un gran cocinero argentino, el Gato Dumas.**

## ¿CÓMO ES EL TRABAJO DE UN COCINERO?

Voy a tomar las palabras de Saramago que me encantaron porque dijo “yo no soy un escritor soy un hombre que escribe”: yo no soy un cocinero soy un hombre que cocina y también hago otras cosas. De todos modos, un cocinero debería tener una conciencia enorme sobre lo que significa alimentar, debería saber sobre los cultivos, sobre los animales, de dónde vienen... En realidad cada uno de nosotros debería ser un cocinero. Porque cada uno de nosotros debería alimentarse tres o cuatro veces al día, y deberíamos ser nuestros propios cocineros.

## ¿A QUÉ EDAD EMPEZASTE A COCINAR?

Siempre cuento la misma anécdota: empecé a cocinar el día que me cociné yo mismo porque cuando tenía seis años me trepé a la cocina y había una olla enorme llena de agua hirviendo que se me cayó encima [por suerte no me quedaron quemaduras en el cuerpo] [...].

## ¿AYUDABAS A TU MAMÁ A COCINAR CUANDO ERAS CHICO?

### ¿TU PAPÁ COCINABA?

Sí, en realidad de todos los integrantes de mi familia yo soy el peor cocinero, mis hermanos, mi mamá y mi papá tienen una mano...

## ¿CUÁL ES TU COMIDA PREFERIDA?

Las milanesas... de todo tipo, ¡muero por las milanesas!  
Las de berenjenas, al horno, las de pollo...

## ¿QUÉ COSA NO COMERÍAS NUNCA?

Mondongo o, como le dicen “toalla mojada” [...] es increíble, pero es lo único que no como.

## ¿QUÉ FUE LO MÁS EXTRAÑO QUE VISTE COMER?

Hormigas y saltamontes. Fui como invitado a un programa de Chiche Gelblum y también habían invitado a un colombiano que apareció con unos recipientes llenos de hormigas, gusanos y saltamontes. Hizo una tortilla (...) y como me habían invitado para eso... las probé.

## ¿CUÁL ES LA RECETA MÁS DIFÍCIL?

Una de las cosas más difíciles de trabajar es el caramelo y otra es el chocolate. Puedo hacer platos raros, pero ciertas técnicas como las del caramelo y el chocolate son las más difíciles.

## ¿QUÉ ES LO MEJOR Y LO PEOR DE SER COCINERO?

Lo mejor debe ser esto de alimentar y de transmitir ciertos conocimientos, acercar una idea y nutrir. Y lo peor de un cocinero mediático es ser un referente, estar todo el tiempo en la mira.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

# A UN COCINERO FAMOSO



## ¿QUÉ RECETA REALIZARÍAS SI PARTICIPARAS EN UN CONCURSO DE COCINA? ¿POR QUÉ?

Me invitaron a tantos concursos de cocina, a tantos y nunca me presenté... Creo que si tuviera que hacer algo haría alguna comida a la parrilla, porque es lo que más me gusta hacer.

## ¿COCINÁS EN TU CASA O LLAMÁS A LA ROTISERÍA O LA PIZZERÍA?

En general no pido, cocino yo. Pero me gusta tener organizada la semana: la verdura limpia, los cereales hervidos, tener organizado el *morfi* de la semana. Y bueno, algún domingo quizás estás cansado y podés pedir una pizza...

## ¿INVENTASTE ALGUNA RECETA?

No, inventar no inventé, crear puede ser, son cosas distintas. El que inventó la tortilla es el que inventó la tortilla, lo mismo para la milanesa. Yo no inventé nada.

## ¿EXISTE LA FÓRMULA PARA COCINAR RICO?

Sí, hay una sola fórmula, que es cocinar con amor... En serio, parece una frase muy dicha, muy machacada y muy trillada. Va más allá de lo material: estás conectado con los alimentos y esa energía va a llegar.

## ¿SABÉS HACER GOLOSINAS?

Algunas, como helados, o cosas con caramelo, alfajores. Me gusta la repostería: hacer galletitas. Lo que pasa es que la golosina es como algo más industrial.

## ¿SABÉS COCINAR CARACOLES Y ARAÑAS?

Arañas no, y caracoles no los he cocinado nunca, pero sé como se hacen. Hay muchas recetas pero la más clásica es la española, en la que se purgan en agua durante dos noches, después se cocinan con verduras, se le agrega un hueso de jamón y después los comen.

## ¿LOS PROBASTE?

Sí, me encantan.

## NOS DIJERON QUE FUISTE JUGADOR DE HANDBALL...

Me gustó el juego en equipo, el choque, que es muy duro y aunque hace dos años que dejé la selección, hoy lo veo desde otro lugar, sin el afán de competir ni de ganar. Ahora hago bicicleta, natación, pero más tranqui.

## ¿SI NO FUERAS COCINERO, QUÉ OTRO TRABAJO TE GUSTARÍA HACER?

Yo creo que sería carpintero o panadero. También me gusta escribir, dibujar, pero tengo una conexión muy especial con la carpintería y con el deporte.



# LOS CULTIVOS ORIGINARIOS ANDINOS

Los pueblos originarios andinos, como los incas y los diaguitas, vivían en zonas muy áridas. Pese a eso, habían desarrollado técnicas agrícolas muy ingeniosas para cultivar papa, maíz, quinua, yacon, ataco y zapallo, entre otros productos, que les permitieron alimentarse durante miles de años. Cuando los españoles conquistaron América, gran parte de esta sabiduría se dejó de lado porque una gran cantidad de pobladores originarios murieron o se dispersaron.

Desde hace un tiempo se intenta rescatar estas técnicas agrícolas y revalorizar estas culturas. Por eso, en algunas comunidades de las provincias de Jujuy y Salta se han vuelto a producir hoy los cultivos originarios andinos.

## PLANTAS PARECIDAS A CEREALES

Quinua y el ataco o amaranto.



QUEBRADA DE HUMAHUACA



Secretaría de Turismo de la Nación



OCA



PAPA LISA U OLLUCO

## PAPAS ANDINAS

Hay papas con distintos nombres y colores. Por ejemplo, la Oca (papa silvestre) y Olluco o "papa lisa".

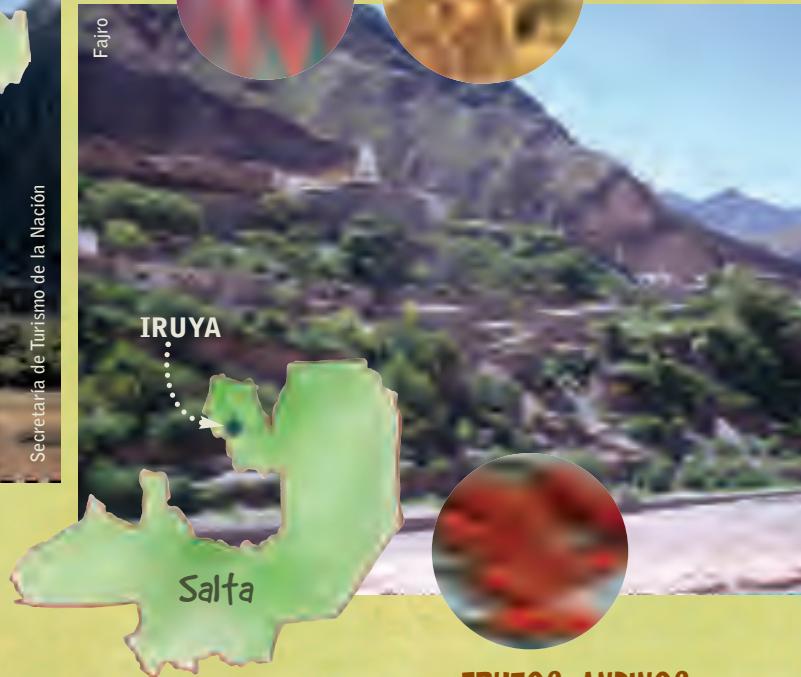
**En algunas zonas de la Quebrada de Humahuaca y en Iruya se ha preservado la producción de cultivos andinos junto con la cría de ganado, para que los pobladores no dejen de cultivar, o no cambien por otras actividades. Una idea que se está desarrollando es crear una "ruta alimentaria" que permita a los turistas ir degustando las comidas que se hacen a partir de estos cultivos.**

## MAÍCES ANDINOS

También tienen distintos colores.

### YACÓN

Es una raíz.



## FRUTOS ANDINOS

Calabazas, zapallos y ajíes.



# LOS SABORES DEL NORTE



Los cultivos andinos, sobre los que leíste en la página anterior, se utilizan para preparar comidas típicas del noroeste argentino. Muchas de esas recetas provienen de los pueblos originarios de estas regiones.

El chuño es una harina o fécula de papa que inventaron hace cientos de años estos pueblos para conservar las papas: exponen las papas al intenso frío de la noche y al intenso calor del día. Luego de varios días, se extrae el agua de las papas y se elabora un polvo con ellas. Este polvo, el chuño, se mezcla con agua y se cocina. Además, se integra muy bien a muchos platos.

Los tamales son unos “paquetitos” hechos con chalas (las hojas que cubren los choclos), que se rellenan, con una masa de polenta con carne y ají.

El patay es como un pan chato y redondo hecho con harina de algarrobo.

## AGRICULTURA INGENIOSA

Los pobladores originarios del noroeste eran gente muy ingeniosa y trabajadora. Los diaguitas, por ejemplo, lograban alimentar a toda su población con los cultivos que obtenían de ¡tierras áridas y montañosas!,

¿cómo lo hacían?

Construían terrazas o andenes, que son como grandes escalones en las laderas de las montañas. Rellenaban con tierra estos escalones y los sujetaban con paredes de piedras para que no se desmoronaran. Cultivaban sobre ellos, porque las terrazas impedían que el agua de lluvia que bajaba por la montaña arrastrara las semillas y plantas.



### PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LA QUINUA

Un estudio realizado recientemente muestra que la quinua tiene importantes propiedades nutritivas, por ejemplo, se mostró que tiene más calcio y hierro respecto de otros cereales. También tiene una importante cantidad de materiales que te permiten crecer y te aportan energía al igual que la leche y el queso.

### ADIVINANZAS

1. Hoja verde, flor morada, abajo está la bolada. (redad a 7)
2. En un monte montesano hay un fraile franciscano; tiene dientes y no come, tiene barba y no es humano. (el chocho)
3. Una ruedita oscura de harina pura. (el patay)
4. Pica, pica. Es rojo y no sangra. (el chíp)
5. Tan pulposo y colorado el corazón remojado; redondito, redondito. (el tomate)

# ¿QUÉ HABRÁ EN



El abuelo de Paola es un señor muy ordenado y cuidadoso. La cocina de su casa brilla.

Un día se encontró con la sorpresa de que su nietita menor, mientras jugaba, había cambiado las etiquetas de sus frascos. El tenía que hacer una torta y ahora no sabía qué había en cada frasco.

Si se ponía nervioso iba a ser peor. Empezó por calmarse. Luego hizo una lista de lo que necesitaba: azúcar, harina, leche, huevos, agua, bicarbonato de sodio (llamado habitualmente bicarbonato), esencia de vainilla y una pizca de sal fina. Con los líquidos no tenía problema, el asunto fue con los sólidos, todos blancos, todos en polvo. **¿Cómo podría distinguirlos?**

En ese momento se acordó de que Paola le había contado lo que estaban estudiando en la escuela. Ella había aprendido cómo reconocer algunos materiales que se usan para hacer las comidas. Le pidió ayuda y entre los dos comenzaron a investigar.

# ESTE FRASCO?

Primero, con una lupa, fueron observando un poco de cada polvo.

Todos eran blancos, pero algunos resultaron ser más opacos que otros. También encontraron que algunos eran cristalinos, los trocitos tenían formas regulares, mientras que otros no. Así hicieron un primer reconocimiento.

La harina es un polvo opaco, el azúcar se presenta como cristalitos casi transparentes. La sal de mesa se presenta como un polvo fino, también el bicarbonato.

Luego, mezclaron un poquito de cada polvo con agua. Algunos se disolvieron (la sal, el azúcar, el bicarbonato) y la harina no.

Así tuvieron más datos.

Para corroborar la presencia de bicarbonato Paola se acordó que podían usar vinagre y para detectar el almidón de la harina, tintura de yodo.

Solo quedaban por identificar, con mayor seguridad, el frasco que contenía azúcar y el de sal. ¡Pero esto era más fácil! Solo bastaba con saborear un poquito de cada uno. El abuelo sabía que podía probarlos, porque como se usan para preparar comidas, seguro que no son tóxicos.

Una vez que supo qué contenía cada frasco, pegó muy bien las etiquetas y preparó la torta, que le salió riquísima.



# REBELIÓN EN EL PUCHERO

Despacito, muy despacito para que el bebé no se despertara, María sacó la olla más grande que había en la cocina y la llenó de agua.

Lavó verduritas y las picó. Peló papas, batatas, zanahorias. Cortó zapallo en trozos y desnudó de su disfraz de hoja dos choclos tiernísimos.

Sacó de la heladera unos huesos con carne que había reservado para ese día y, tratando de que entrara, metió todo en la olla grande llena de agua.

Echó sal. Satisfecha con el puchero que habría de resultar, prendió una hornalla, puso una tapa sobre la olla y la olla tapada sobre el fuego.

Despacito, para que el bebé no se despertara, María salió de la cocina hacia otra parte de la casa.

Todo parecía estar en calma. Pero de repente un murmullo surgió de la cocina hacia otra parte de la casa. Del puchero, mejor dicho.

—No tengo espacio... —se oyó decir a una papa.

—La culpa es de los choclos —replicó una zanahoria. Y los choclos miraron amenazadoramente a las pelirrojas, mostrándoles uno a uno, todos los dientes de su dentadura.

—No tienen gusto a nada y se quejan —alguien dijo a las papas.

Y las verduras volvieron la vista a los zapallos, que, zapallos como siempre, intentaban refugiarse bajo la carne.

El parloteo fue subiendo de tono hasta que, como un terremoto o más bien una tormenta venida desde el fondo, el agua empezó a hacer globitos. “Brglubb” “Brglubb”, fue el sonido del agua hirviendo que se sumó al de las verduras. Y un movimiento ondulante empujó la tapa de la cacerola, haciéndole pegar un salto por cada burbuja.

Y si en una olla normal el agua hirviendo es señal de que todo se está cocinando en orden, en aquel puchero colmó la paciencia de la multitud.

Las papas se chocaban contra las zanahorias, las verduritas con los huesos.

La carne sacó músculo y desafió al que la tocara. Los huesos atontados golpeaban su cabeza contra la tapa.

Las zanahorias se cansaron y empezaron a los gritos. Más duras que cuando se las muerde crudas, se pusieron frente a los choclos y les pidieron que se retiraran inmediatamente del puchero.

El apio, en representación de las verduritas, apoyó a las zanahorias. Y en un discurso explicó que el problema de espacio podía solucionarse echando a los choclos, ya que, después de todo, no servían para hacer el puré.

Algunas papas aplaudieron la idea, pero cuando se vieron enroscadas entre el perejil y las cebollitas de verdeo, decidieron por fin ponerse en contra de todos.

Se endurecieron como cemento y empezaron a los golpes.

Los choclos ofendidos afilaron sus dientes. Y en poco tiempo la batalla era feroz. Una hora más tarde el humo atrajo a María hacia la cocina.

Destapó la olla humeante y con un tenedor trató de pinchar una batata.

Estaba tan, pero tan dura que intentó con una papa. Allí los dientes del tenedor no pudieron penetrar ni un milésimo de milímetro.

Probó con un cuchillo en la carne y el cuchillo se dobló.



Creyendo que el fuego se habría apagado, María miró la hornalla.  
Al ver las llamas anaranjadas calentando sin tregua se quedó sin palabras.

—Le faltará cocinarse —pensó. Y corriendo al escuchar el llanto de su bebé, abandonó la cocina por un rato.

—Por tu culpa no nos vamos a convertir en puchero —protestó una batata. Y las papas rabiosas atropellaron a los trozos de zapallo saltando todos para afuera.

—¡Sin zapallos no hay puchero! —gritaron los huesos. Y cuando fueron a enfrentar a las batatas, chocaron contra los choclos, volando por los aires primero, hasta caer intactos sobre el piletón después.

—¿Probaron puré sin batatas? —preguntó una zanahoria. Y la carne de un trompazo la hizo aterrizar en el piso.

En ese mismísimo instante entró María a la cocina con su bebé en brazos. Desconsolado, llorando de hambre y escupiendo el chupete engañador.

—¿Qué es esto? —suspiró María.

—¡Mi puchero! —exclamó mientras secaba los lagrimones de su cara y los de su bebé. Y en medio de tanta desazón se puso a cantar una canción de cuna.

Porque María cantaba las canciones de cuna más lindas del mundo. Eran su especialidad. Más que cocinar, por supuesto.

Duérmase mi niño  
un ratito más  
que este pucherito  
se va a cocinar.

Con voz dulce y suave mecía a su bebé para tranquilizarlo.

Este pucherito  
no se quiere hacer  
y mi niño lindo  
lo quiere comer  
Duérmete mi niño  
un ratito más  
que este pucherito  
se va a cocinar



Y al mismo tiempo que el bebé, envueltos en una poderosa modorra y agotados por la lucha, los choclos empezaron a bostezar, los zapallos a blandirse, las papas a remolonear.

Despacito, muy despacito para que su bebé no se despertara, María levantó cada una de las verduras.

Y acompañándose con la música, las fue poniendo en la olla una vez más.

Cómodas y entregadas al sueño, las batatas se aflojaban lentamente. A ritmo de la canción la carne se había dormido y, blandita, flotaba entre el apio, el puerro, las cebollitas de verdeo y las papas.

Los zapallos roncaban.

Y fue así como en breves minutos y despidiendo un olor exquisito el puchero quedó cocinado. Como este cuento, que sin colorín y sin colorado, de repente, se ha acabado.

Silvia Schujer, en “Cuentos y Chinventos”

## PAGINAS WEB

### MUSEO DE LOS NIÑOS:

*Curiosikid*, Caracas - Venezuela, (2002-2009). Dirección URL:

<<http://www.curiosikid.com/view/index.asp?pageMs=4854&ms=158>>

[Consulta: martes, 20 de enero de 2009].

En esta página encontrarán muchos experimentos para realizar. En el link “vivir de mil maneras” hallarán varios experimentos e historias sobre los alimentos y la cocina.

### CIENCIANET:

*La ciencia en la cocina*, Copyright 2003. Dirección URL:

<<http://www.ciencianet.com/enlacocina.html>>

[Consulta: martes, 20 de enero de 2009].

En el link de curiosidades y en la cocina encontrarán respuestas a problemas sobre los alimentos y algunos experimentos para hacer en la cocina.

## LIBROS

*¿Por qué está trompudo el elefante?* de Ileana Lotersztain y Carla Baredes, Editorial Iamiqué, 2003.



Este libro les cuenta de manera muy divertida muchas curiosidades de los animales, incluido el hombre, al momento de comer o de encontrar su alimento.



ISBN 978-92-5-306271-3

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y el Ministerio de Educación de la Nación (República Argentina), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO y el Ministerio de Educación de la Nación, los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo 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 reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al:

Jefe de la Subdivisión de Políticas y Apoyo en Materia de Publicación Electrónica de la División de Comunicación de la FAO  
Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia  
o por correo electrónico a:  
[copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org)

Esta revista forma parte del conjunto de materiales didácticos elaborados en el marco del proyecto TCP/ARG/3101 (T) "Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas de educación general básica/primaria" realizado en forma conjunta por el Ministerio de Educación de la Nación, con la cooperación técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).



ISBN 978-92-5-304273-3

9 789253 062713

Apoyo técnico consultivo:



SECRETARÍA DE AGRICULTURA,  
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS



Ministerio de Salud  
PRESIDENCIA DE LA NACION



Ministerio de  
Desarrollo Social  
Presidencia de la Nación

Con la colaboración de maestros y directivos de las escuelas participantes del proyecto de las provincias de Buenos Aires, Chubut, Misiones y Salta.

09-02-2026