

MERCADO



La
Revolu
ción

sembrar★saber★comer

★ CAMPAÑAS

— 1 —



Cero Azúcar

— 2 —



ChocoRevolución

— 3 —



Come Bien Rico

— 4 —



Riquisísimo

★ CAMPAÑAS : Cero azúcar



— 1 —



Zero Sugar

Cero azúcar hasta los 2 años de edad para permitir que el niño desarrolle un paladar adecuado.

★ CAMPAÑAS : ChocoRevolución



— 2 —

**CHOCO
REVOLU
CIÓN**

ChocoRevolución

Cambia el mundo
comiendo chocolate



★ CAMPAÑAS : Come Bien Rico

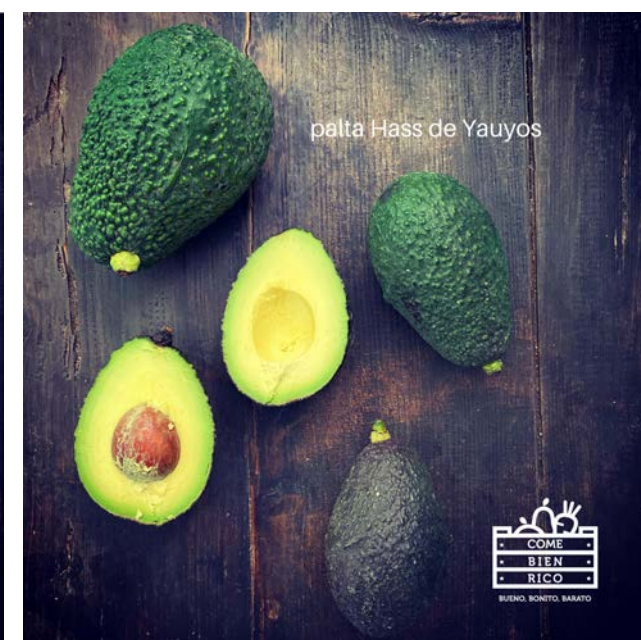


— 3 —



BUENO, BONITO, BARATO

Come Bien Rico:
Bueno, bonito y barato



★ CAMPAÑAS : Riquisisísimo



—4—



Riquisisísimo

Libro Riquisísimo



Maíces nativos

Maíz
El maíz, junto con el frijol, el arroz, el camote y la papa, es uno de los 5 cultivos más importantes para la alimentación en el mundo. Tiene su origen en México y de allí se difundió a toda América. En el Perú se cultiva hace 4000 años. En quechua se le llama **chito** y en aymara **limu**.

En el Perú existen más de 50 razas de diferentes formas y colores. Con el maíz se prepara la cancha, la chicha, las tamales, el mote y las huachas. Lo usamos también molido, hervido, pelado, asado... ¡De mil formas!

En el mercado puedes encontrar varios maíces secos para hacer cancha o mote, que hacen cambios drásticos según la región del Perú de la que vienen.

Los encontramos con nombres como ferropista, morado, gris, chulpi, rodillo de Dios y algunos otros.

Prepárate a las cocciones para que se usen antes de comerlos.

Algunos usos y sus usos:

- Chichas: cancha.
- Pape: mote y cancha.
- Moriche: molido, mote, jara y cancha.
- Kruñi: chichas y mazamoras.
- Huancablanco: cancha, molido y mote.
- Cacha: moriche molido.
- San Gerónimo: mote y cancha.
- Cacha: moriche molido.
- Cacha: mote, molido y cancha.
- Granado: cancha, mote y molido.
- Alasón: jara.

RIQUISÍSIMO!!!

La Revolución es una oportunidad que educa a niños y niñas y adultos en todos los aspectos relacionados con la alimentación, desde la agricultura hasta el parto. Guatemaltecos, a través de la educación, damos la oportunidad de desarrollar herramientas para que sean consumidores responsables y puedan comprender cómo sus elecciones tienen impacto en su salud, en su bienestar, en el bienestar de las otras y en el medio ambiente.

Tubérculos

Dios
El Dios tubérculo.
La papa es un tubérculo que crece entre las 3500 y las 4000 metros sobre el nivel del mar.
Las papas pueden ser de color: blanco, amarillo, rojo, morado, naranja, verde, etc. Algunas son alargadas y otras cortas. Las papas se cocinan y se comen al vapor, hervidas, fritas, etc. Algunas papas se comen crudas, como la papa amarilla.

Moriche
El Moriche tubérculo.
Al alúco también se le llama moriche. Es una papa que se cocina en agua o en leche. Se comen crudas, hervidas, fritas, etc. Algunas papas se comen crudas, como la papa amarilla.

Chicha
El Chicha tubérculo.
La papa es un tubérculo que crece entre las 3500 y las 4000 metros sobre el nivel del mar. Las papas pueden ser de color: blanco, amarillo, rojo, morado, naranja, verde, etc. Algunas son alargadas y otras cortas. Las papas se cocinan y se comen al vapor, hervidas, fritas, etc. Algunas papas se comen crudas, como la papa amarilla.

Prepárate a las cocciones para que se usen antes de comerlos.

Algunos usos y sus usos:

- Chichas: cancha.
- Pape: mote y cancha.
- Moriche: molido, mote, jara y cancha.
- Kruñi: chichas y mazamoras.
- Huancablanco: cancha, molido y mote.
- Cacha: moriche molido.
- San Gerónimo: mote y cancha.
- Cacha: moriche molido.
- Cacha: mote, molido y cancha.
- Granado: cancha, mote y molido.
- Alasón: jara.

RIQUISÍSIMO!!!

La Revolución es una oportunidad que educa a niños y niñas y adultos en todos los aspectos relacionados con la alimentación, desde la agricultura hasta el parto. Guatemaltecos, a través de la educación, damos la oportunidad de desarrollar herramientas para que sean consumidores responsables y puedan comprender cómo sus elecciones tienen impacto en su salud, en su bienestar, en el bienestar de las otras y en el medio ambiente.



Guargüeros

Ingredientes

- 1 yema
- 1 cucharada de aceite o de grasa
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 litro de aceite vegetal
- 1 taza de maicillo
- 1 taza de queso fresco

Preparación

Con un tenedor mezcla las yemas con el aceite. Aparte, cuela la harina con la sal y colócala en un recipiente. Forma un hoyito al centro y agrega las yemas. Mezcla con el tenedor hasta que empiece a formarse una masa. Agrega la harina que falta y mezcla. Envolúela la masa en una bolsa plástica y refrigérala por 1 hora. Con un rodillo amasa la masa la más delgada que puedas. Corta en rectángulos de 7 centímetros por 5 centímetros. Con un pincel de agua pega bien los dos extremos apretados para formar habitos como se ven en la foto.

20 guargüeros chicos

RIQUISÍSIMO!!!

La Revolución es una oportunidad que educa a niños y niñas y adultos en todos los aspectos relacionados con la alimentación, desde la agricultura hasta el parto. Guatemaltecos, a través de la educación, damos la oportunidad de desarrollar herramientas para que sean consumidores responsables y puedan comprender cómo sus elecciones tienen impacto en su salud, en su bienestar, en el bienestar de las otras y en el medio ambiente.

Lomo Saltado

Ingredientes

- 2 cebollas chicas
- 1/2 kg de lomo de res cortado en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vino
- 2 dientes de ajo molidos
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 ají amarillo cortado en juliana
- 2 tomates cortados en juliana
- 2 cucharadas de vinagre de uva
- 2 cucharadas de queso fresco
- 1 papa amarilla frita
- 1 taza de arroz

Preparación

Divide todos los ingredientes en 2 partes. Prepara 2 porciones de lomo saltado a la vez. Si quieres prepararlos uno por uno, divide los ingredientes en 4 partes. Pica en trozos de 1 cm la parte verde de la cebolla china y resáltala.

4 porciones

RIQUISÍSIMO!!!

La Revolución es una oportunidad que educa a niños y niñas y adultos en todos los aspectos relacionados con la alimentación, desde la agricultura hasta el parto. Guatemaltecos, a través de la educación, damos la oportunidad de desarrollar herramientas para que sean consumidores responsables y puedan comprender cómo sus elecciones tienen impacto en su salud, en su bienestar, en el bienestar de las otras y en el medio ambiente.

Libro Riquisisísimo



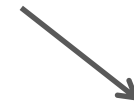
★ Proyecto de Innovación Educativa ★



¿Cómo como?



La Biodiversidad,
mi comida y yo



Sabe: Ciencia y cocina



¿Cómo?
Como?

★ ¿Cómo como? ★

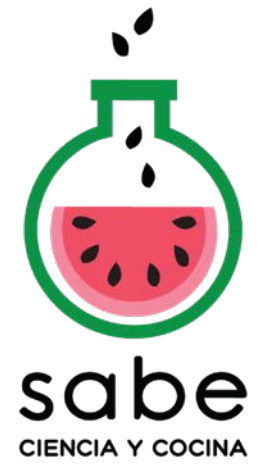




LA BIODIVERSIDAD, MI COMIDA Y YO

★La Biodiversidad, Mi comida y yo★





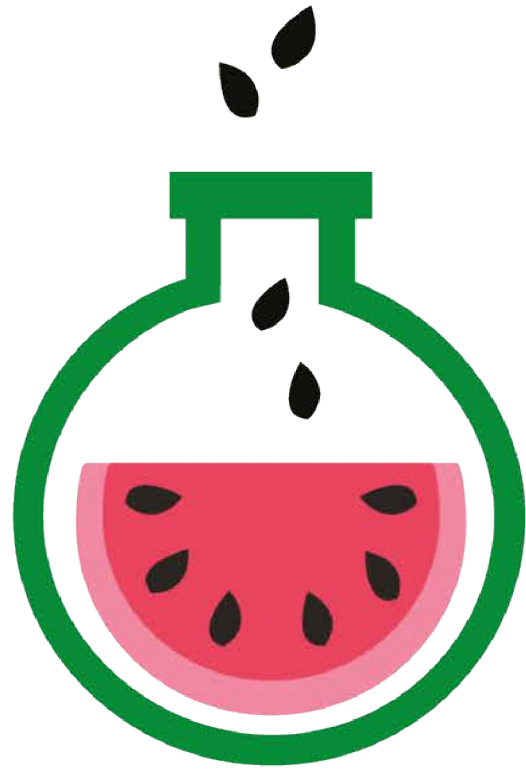
★ Sabe: ciencia y cocina ★

Conservar la biodiversidad y comprender el **sistema alimentario** haciendo que el niño forme parte activa a través de actividades concretas:

- Sembrar
- Compostar
- Comer
- Cocinar
- Comprar
- Explorar







sabe

CIENCIA Y COCINA



karissa@larevolucion.org
www.larevolucion.org

La
Revolu
cion

sembrar + saber + comer



 [larevolucion.peru](https://www.instagram.com/larevolucion.peru)

www.larevolucion.org

 [larevolucion.peru](https://www.facebook.com/larevolucion.peru)