

Extrait du El Correo

<http://elcorreo.eu.org/Boicot-a-la-papa-y-a-las-calabazas>

# **Boicot a la papa y a las calabazas**

- Empire et Résistance - Afrique et Monde Arabo-Musulman -

Date de mise en ligne : mercredi 24 octobre 2007

---

**Copyright © El Correo - Tous droits réservés**

---

Buenos Aires, 24 de octubre de 2007.

Ya se están volviendo comunes los movimientos ciudadanos por la lucha en defensa de sus derechos. Eso, es sabido, que demanda esfuerzo. Pero el esfuerzo y el tiempo que se utiliza para ello, es mucho más productivo que el que nos sustraen los malos servicios brindados a la comunidad ya sea en salud, educación, transporte, etc.

Por eso, nuestra propuesta de siempre es el boicot a las acciones de los especuladores que no hesitan en ser los privilegiados sociales a costa del sacrificio de los demás.

**Pasando en limpio** : se hacen de dinero, y mucho, a costa de los productores y los consumidores.

**El tema de hoy, las papas y las calabazas.**

**Nuestro consejo a toda la población** : NO COMPRAR PAPA NI CALABAZAS hasta que vuelvan al precio auténtico.

En la consulta con la Dra. Zulema Buyatti, conocida dietóloga del medio, nos ilustró sobre lo siguiente :

Las papas poseen hidratos de carbono y ése es su aporte a la nutrición, por lo tanto puede ser sustituida por arroz y fideos, por ejemplo.

La calabaza posee carotenos, que también lo tienen el zapallo y las zanahorias.

Por lo tanto, en un aporte solidario, les acercamos esa información especializada y segura, para echar mano a recursos que nos ayuden a la defensa de nuestros derechos como consumidores y como ciudadanos que no debemos ser estafados cotidianamente.

Es sabido de la falsa inflación creada por los especuladores del mercado. Y en esto coincidimos con el gobierno nacional, cuando señala que se están dando hechos políticos para desbaratar un proyecto de país.

Claro, "Se vienen las elecciones".

### RECETAS DE COCINA QUE NOS AYUDAN

#### Risotto al azafrán

##### Ingredientes

500gr de arroz arbóreo (grano redondo)  
1 litro de caldo de pollo con 2 pocillitos de azafrán disuelto  
1 cebolla picada  
1 taza de queso Parmesano rallado  
3 cucharadas de manteca  
Aceite

**Preparación :** Sudar la cebolla en aceite. Agregar el arroz y cocinar dándole vueltas hasta que el grano se vuelva transparente. Agregar el caldo caliente y cocinar al dente ; hasta que le falten más o menos 2 minutos de cocción. Siempre ir moviéndolo para que largue el almidón y quede cremoso. Agregar la manteca y el queso rallado y tapar. Reposar por 2 minutos y servir acompañado de queso rallado.

### Risotto con hongos

#### Ingredientes :

500 gr. arroz arbóreo (grano redondo)  
1 litro de caldo de pollo  
1 cebolla picada  
1 copita de oporto  
50 gr. de hongos secos hidratados con oporto 150gr de hongos variados ( champiñones, portobellos, de pino, shitakes)  
1 taza de queso Parmesano rallado  
3 cucharadas de manteca  
Aceite

**Preparación :** Sudar la cebolla en aceite. Incorporar los hongos fileteados y saltar hasta que reduzcan el liquido. Una vez reducido el liquido agregar el arroz y cocinar dándole vueltas hasta que el grano se vuelva transparente. Sumar el oporto y reducir todo su alcohol. Agregar el caldo caliente y cocinar al dente ; hasta que le falten más o menos 2 minutos de cocción. Siempre ir moviéndolo para que largue el almidón y quede cremoso. Agregar la manteca y el queso rallado y tapar. Reposar por 2 minutos y servir.

### Zanahorias rehogadas

#### Ingredientes :

1 kg de zanahorias  
2 cucharadas de manteca  
2 cucharaditas de azúcar  
1 cucharadita de sal  
1 taza de agua  
½ cubito de caldo vegetal concentrado  
4 cucharadas de perejil picado

**Preparación :** Corta los extremos de las zanahorias, lávalas bajo el chorro del agua fría y cepíllalas a fondo. Utiliza las zanahorias tiernas con piel y raspa o pela las más viejas. Quita el corazón leñoso de los ejemplares grandes invernales ; córtalos previamente en mitades. Trocea las zanahorias en dados, rodajas o palillos.

Funde la manteca en una cacerola grande, espolvorea el azúcar y, sin dejar de remover, deja que tome un color ligeramente marrón. Añade las zanahorias a la mezcla de manteca y azúcar, remueve el conjunto durante 3 minutos a fuego medio hasta que queden acarameladas.

Agrega la sal, ½ taza de agua y el cubito de caldo a las zanahorias y déjalas cocer con el recipiente tapado y a fuego lento durante 20-45 minutos. La duración de la cocción dependerá de la clase de zanahorias utilizadas. Transcurridos 15 minutos de cocción, remueve las zanahorias y comprueba si tienen suficiente líquido. En caso

necesario, puedes añadir un poco de agua. Transcurrido el tiempo de cocción no debería quedar apenas líquido en la cacerola.

Una vez cocidas, pruébalas de sal, disponlas para servir y espolvoréalas con perejil picado.

### Arroz con Leche

#### Ingredientes :

1 l de leche  
250 gr de arroz  
100 gr de azúcar 1 limón  
1 canela en rama  
2 cucharadas de canela en polvo

**Preparación :** Poner en un cazo al fuego con abundante agua y cuando comience a hervir echa el arroz. déjalo 10 minutos y apaga el fuego. En otro cazo pon a fuego lento la leche y el azúcar dándole vueltas para que se disuelva. Cuando la leche comience a hervir, añádele el arroz escurrido, el azúcar la canela en rama y la piel de limón cortada finamente. Déjalo hervir suavemente durante 15 minutos después de los cuales lo echarás a una fuente plana, y lo espolvorearas con la canela molida. Esta receta es espesita Servir frío.

### Arroz integral con zanahorias asadas o zapallo asado

#### Ingredientes :

1 taza de arroz integral  
1 zanahoria pequeña  
½ cucharadita de café de sal marina  
Nuez moscada  
Mijo disuelto a gusto

**Preparación :** Se prepara el arroz, una vez cocido se deja reposar. Se vuelca el arroz sobre la zanahoria pisada con aceite. Condimentar luego con nuez moscada.

### Arroz integral con Cebollitas

#### Ingredientes :

2 cebollitas de verdeo  
1 taza de arroz integral  
1 cucharada de sal marina  
1 pizca de nuez moscada  
1 cucharada de aceite  
2 tazas de agua

**Preparación :** Lavar el arroz como en los pasos anteriores. Cocinar las cebollitas en aceite, volcar el arroz lavado y escurrido, dorar un poco junto con las cebollitas. Una vez dorado agregar agua. Después de 5 minutos de hervor se cocina a fuego lento por otros 20 minutos a ½ hora. Dejar reposar 10 minutos y servir.

### Croquetas de Arroz

**Preparación :** Cocine 150 gr. de arroz integral con sal marina y ralladura de limón. Sáquelo, déjelo entibiar y agregue dos huevos. Luego forme croquetas alargadas. Páselas por rebozador (puede ser germen o salvado de trigo fino) y hornéelas.

### [Alimentación sana](#)

#### Arroz a la cubana

##### Ingredientes :

6 tacitas de arroz  
6 bananas  
6 huevos  
1 huevo batido (optativo)  
manteca o aceite  
harina  
sal  
250 gr. de salsa de tomate (optativo)

**Preparación :** Hervir el arroz en agua y sal durante 20 min. y escurrido bien. Pelar las bananas, cortarlas a lo largo, y si se desea, pasarlas por harina, huevo batido y sal.

Freírlas en manteca o aceite. Si va a utilizar salsa de tomate, calentarla. Freír los huevos en aceite o manteca.

Preparar individualmente cada plato, colocando el arroz moldeado por un recipiente pequeño, como puede ser una taza. Echarle salsa por encima, y colocar en el plato las bananas fritas y por último el huevo frito.

##### Nota :

Si no se utiliza salsa de tomate, condimentar el arroz con 50 gr. de queso rallado.

**Dificultad :** fácil

**Tiempo de preparación :** 10 minutos

**Tiempo de cocción :** 20 minutos

### [Recetas El Archívon](#)

#### Receta de Pastel de fideos

### Ingredientes :

400 grs. de fideos  
2 tazas de leche  
2 huevos  
150 grs. de queso rallado  
jamón en fetas  
queso cremoso  
sal y pimienta  
margarina

**Plato frío / caliente** : Caliente

Dificultad : Media

**Cantidad** : 3 personas

**Preparación** : Batir la leche con los huevos, sal, pimienta y la mitad del queso rallado. Cocer los fideos. Colocar la mitad de la pasta en un molde enmantecado junto con la mitad de la preparación de la leche. Colocar una capa de queso, una de jamón y otra de queso. Cubrir con el resto de los fideos, bañarlos con el resto de la salsa y finalmente la mitad restante de queso rallado. Llevar a horno fuerte unos 10 minutos y después gratinar.

Dejar reposar unos minutos antes de servir.

### [Recetas](#)

#### [Farfalle y mariposas](#)

### Ingredientes :

1 paquete de farfalle,  
500 grs de paleta de ternera en un trozo,  
1 cebolla,  
1 diente de ajo,  
1 rama de apio,  
8 tomates perita maduros,  
1 taza de vino tinto, 2 cucharadas de azúcar.

El pesto lleva 1 taza de hojas de albahaca fresca,  
½ taza de aceite de oliva,  
100 grs de queso parmesano,  
50 grs de piñones o nueces peladas,  
1 diente de ajo.

Cortar la carne en cubos y sellarlos en una cacerola con dos cucharadas de aceite de oliva. Agregar el azúcar y caramelizar. Incorporar la cebolla, el ajo y el apio picados finamente. Cocinar unos minutos, verter el vino tinto, agregar los tomates perita pelados y picados. Cocinar a fuego bajo hasta que la carne esté tierna (1 hora aproximadamente). Si fuera necesario, agregar caldo caliente.

## Boicot a la papa y a las calabazas

---

**Pesto** : procesar las hojas de albahaca con ½ taza de aceite de oliva, las nueces o los piñones, el queso rallado, 1 diente de ajo, sal y pimienta negra recién molida. Debe quedar una textura algo sólida.

Cocinar la pasta en abundante agua hasta que esté al dente. Servir con el estofado y unas cucharadas de pesto.

[La Nació](#)

**FAC - Resistencia - Chaco**