



Recetario de  
**COCINA**  
RESILIENTE



Con el apoyo de



UNIÓN EUROPEA





**Recetas elaboradas por:**

Cocinero Peta Rüger @enelhornoconpeta

**Material recopilado y editado por:**

Asociación Paraguay Orgánico

Monserrat Fernández

Daniela Solís

**Ilustración:** Diego Javier Benítez @lafabricadetazas

**Fotografías:** Peta Rüger y Osvaldo Zayas

**Diseño y diagramación:** Lic. Patricia Carreras

**Imprenta:** Serigraf S.R.L.

Primera Edición, Agosto 2022

El contenido de este material puede ser reproducido siempre y cuando se mencione la fuente.

Para mayor información o para la obtención de ésta y otras publicaciones editadas dirigirse a:

**Asociación Paraguay Orgánico**

Itapúa 1372 c/ Primer Presidente, Asunción, Py

Teléfonos: (595-21) 282-528 WhatsApp: 0982 611225

E-mail: [info@paraguayorganico.org.py](mailto:info@paraguayorganico.org.py)

[www.paraguayorganico.org.py](http://www.paraguayorganico.org.py)

@paraguayorganico

Este material ha sido elaborado con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva del Proyecto Ñaña Paraguay y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>5</b>	<b>5. Mandioca</b> .....	<b>22</b>
<b>1. Ingredientes innovadores y cocina resiliente: una acción en conjunto</b> .....	<b>6</b>	<b>Receta</b>	
<b>2. Maíz</b> .....	<b>8</b>	. Pizza de Mandioca .....	23
Razas paraguayas de maíz .....	9	<b>6. Yuyos (hierbas o plantas alimenticias no convencionales)</b> .....	<b>24</b>
<b>Recetas</b>		<b>6.1. Diente de león</b> .....	<b>24</b>
. Pororo dulce .....	10	<b>Recetas</b>	
. Chipa Guasu .....	11	. Ensalada de porotos rojos con diente de león .....	26
<b>3. Porotos</b> .....	<b>12</b>	. Ensalada con diente de león con pollo .....	27
<b>Recetas</b>		<b>6.2. Ka'aruru</b> .....	<b>28</b>
. Arroz kesu con poroto manteca .....	14	<b>Receta</b>	
. Caldo de poroto con puchero (habilla pytã) .....	15	. Tortillitas de ka'aruru .....	29
. Hamburguesa de porotos .....	16	<b>6.3. Verdolaga</b> .....	<b>30</b>
3.1 Kumanda yvyra'í, guandu .....	18	<b>Receta</b>	
<b>Receta</b>		. Pollo con Verdolaga .....	31
. Guiso de kumanda yvyra'í .....	19	<b>6.4. Cedrón kapi'i</b> .....	<b>32</b>
<b>4. Anquito / zapallo / calabacín</b> .....	<b>20</b>	<b>Receta</b>	
<b>Receta</b>		. Pesto de Cedrón Kapi'i .....	33
. Calabacines rellenos .....	21	<b>7. Yerba Mate</b> .....	<b>34</b>
		<b>Receta</b>	
		. Chipa con Yerba Mate .....	35







# INTRODUCCIÓN

Sabemos que el sistema alimentario contribuye en gran medida a las emisiones mundiales y que el cambio climático tiene un impacto sin precedentes en los sistemas alimentarios, así que existe una relación mutua entre el cambio climático y los alimentos.

Considerando los efectos del cambio climático que impactan cada vez más, sobre todo el sector agrícola en la mayoría de los países de la región de América Latina y Caribe, podemos ver la vulnerabilidad de las familias que viven en las zonas rurales, frente a la alta variabilidad de temperaturas, a las alteraciones en los patrones de precipitación y a la mayor frecuencia e intensidad de eventos climáticos extremos, generando un fuerte impacto a nivel económico, social y ambiental en la región.

En este sentido, a través del Proyecto Ñaña Paraguay “Promoviendo estrategias y sinergias para aumentar la resiliencia del Paraguay frente al cambio climático” CSOLA/2020/166795/51, ejecutado por Manos Unidas, Alter Vida, Paraguay Orgánico y COOPI con el apoyo de la Unión Europea, el proyecto pretende contribuir en concienciar a la población en general sobre el impacto del Cambio Climático (CC) en sus vidas y los mecanismos de adaptación, así como la importancia de articular acciones conjuntas entre las Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC) y autoridades nacionales sobre el CC, construir participativamente instrumentos de políticas públicas a nivel local, rescatando en particular la percepción de las mujeres, jóvenes y pueblos indígenas para poder integrar sus realidades e implementar acciones resilientes, y entre ellas, **se plantea el desarrollo de acciones de concienciación a través de la cocina resiliente**

Con el apoyo del Chef Pedro Rüger, mejor conocido como Peta @*enelhornoconpeta*, se llevó a cabo la **elaboración de recetas basadas en la comida tradicional paraguaya, incluyendo semillas y plantas comestibles no convencionales**, a fin de incorporarlas en una dieta diaria aprovechando su valor nutricional y que, a su vez presentan características resilientes frente a las afecciones climáticas, pudiendo adaptarse y cultivarse fácilmente en los hogares de las familias tanto en zonas rurales como urbanas.

Un enfoque eficaz de adaptación que ha sido estudiado por la FAO indica que las legumbres –semillas comestibles de ciertas especies de plantas leguminosas– son más resistentes que la mayoría de los cultivos al cambio climático. Además de ayudar a nutrir el suelo, estas especies son climáticamente inteligentes, en virtud de su capacidad de adaptación al cambio climático y su contribución a la mitigación de sus efectos. Las legumbres tienen una amplia diversidad genética, de la que se pueden seleccionar u obtener variedades mejoradas. Esta diversidad es especialmente importante dado que pueden obtenerse más especies resistentes al clima.

Por otra parte, las Plantas Alimenticias No Convencionales (PANCs), definidas como especies nativas, poseen contenidos de proteínas, vitaminas y nutrientes en cantidades mucho más elevadas que las plantas que actualmente consumimos de forma intensiva (Kinupp & Barros, 2008), además son ricas en fibras y compuestos con funciones antioxidantes (Schmeda-Hirschmann et al. 2005, Odhav et al. 2007). En esta medida muchos de los alimentos silvestres provenientes del bosque constituyen una alternativa importante para contribuir a los equilibrios nutricionales de los pueblos de la región.

A través de este recetario, mostramos un ejemplo de cómo incorporarlos a los preparados tradicionales y sencillos de nuestra cocina paraguaya, para enriquecerlos y comer algo tradicional, pero con un toque diferente.

Al promover el uso y consumo de estas semillas y plantas asegurarnos en parte la salud de nuestros pueblos y de nuestros ecosistemas hacia el futuro.

**Cada uno de nosotros puede ayudar a luchar contra el cambio climático desde la cocina ¡Te invitamos a sembrar, conservar las semillas, a cocinar y a disfrutar!**



# 1. INGREDIENTES INNOVADORES Y COCINA RESILIENTE: Una acción en conjunto



## ¿A qué llamamos cocina resiliente?

Llamamos cocina resiliente a la cocina que busca incentivar a un consumo local de alimentos, utilizando semillas criollas o nativas que se encuentran en manos de los productores y que, por la falta de una buena planificación y fomento de su uso, se están perdiendo. Consideramos que estas semillas y variedades, a partir de los estudios mencionados de la FAO, son mucho más resilientes ante las inclemencias climáticas de los últimos tiempos, además de contar con mayor resistencia y adaptación.

Además, se plantea introducir plantas que comúnmente se encuentran en los alrededores, pero no son consumidas y valoradas, las cuales tienen importante valor nutricional, así como otras semillas poco consumidas en la preparación de alimentos, clasificadas como abonos verdes.

A través de la incorporación de estos productos a nuestra mesa y su consumo habitual, podremos contar con una alimentación accesible, balanceada y rica en nutrientes con productos locales poco valorados.

## Problemática de las semillas nativas y criollas

Las semillas nativas y criollas son el resultado de un largo proceso entre el ser humano y la naturaleza. Las comunidades ancestrales han generado mecanismos de cuidado, protección, reproducción y mejoramiento de semillas, intercambiándolas con otros grupos avocados a la misma tarea.

Sin embargo, vemos en la actualidad los productores que cultivan especialmente hortalizas, cereales y leguminosas, tienen una fuerte dependencia de semillas comerciales y han perdido sus hábitos de producir sus propias semillas y realizar los intercambios para su conservación, además, las condiciones climáticas de los últimos tiempos no les favorecen en la producción de las mismas, (las sequías prolongadas y las lluvias intensas), por lo que estas semillas son escasas actualmente. Es por ello que, a través de este material, queremos fomentar la recuperación de estas semillas a través de su uso y consumo, ya que están adaptadas a nuestra región y a las condiciones climáticas de los últimos tiempos.



## Plantas Alimenticias no Convencionales (PANC)

Actualmente, nuestro menú se restringe básicamente en tres especies de planta: trigo, arroz y maíz, siendo la soja un alimento indirecto producido para el consumo animal. Con más de 7.000 plantas comestibles en el mundo, apenas 417 son cultivadas ampliamente y usadas en la alimentación humana. Estos son datos relevados en el artículo de la BBC Brasil del 22 de mayo 2022: *“Comida do futuro: as plantas pouco conhecidas que podem nos alimentar em 2050”*. (Alimentos del futuro: las plantas poco conocidas que podrían alimentarnos en 2050)<sup>1</sup>.

Con tal restricción de especies cultivadas, crece la preocupación de científicos y analistas financieros por la inflación alimentaria. Porque los impactos del cambio climático ya están asociados con pérdidas y fracasos de cultivos en la actualidad.

Una mayor variedad de cultivos no solo representaría una mayor protección en relación a los cultivos, también representaría una mejora en la calidad calórica de las poblaciones. Y según los estudios de la Asociación PANCS Brasil, tal diversidad de cultivos favorece el rediseño de las actividades agrícolas, posibilitando la regeneración del suelo y la resiliencia climática.

Por lo tanto, las Plantas Alimenticias no Convencionales (PANC), son especies vegetales con una o más partes alimenticias, espontáneas o cultivadas, autóctonas o exóticas. Muchas de estas especies influyen en la cocina y la cultura locales, en una tradición que se transmite de generación en generación, por lo que también se denominan alimentos “tradicionales”. Algunos son cosmopolitas, están dispersos por todo el mundo y, a menudo, se clasifican erróneamente como “malas hierbas”. Por lo tanto, resaltamos la biodiversidad como fuente alternativa de calidad nutricional y calórica.

1. Disponible en: <https://www.bbc.com/portuguese/internacional-61542500>

Destinadas para consumo local, a partir de la rusticidad de las especies y combinada con la riqueza nutricional, pueden ser una excelente manera de promover la seguridad alimentaria de las familias, ya sea con un aporte abundante de alimentos, con la posibilidad de variación en el menú y la dieta, evitando la dependencia de pocas especies, siendo una alternativa fácil y accesible. En esta ocasión solo probamos algunas de la gran variedad disponible.

**Es un material sencillo que esperamos sirva de incentivo para el fomento de investigaciones que puedan ayudar a fortalecer los sistemas de producción tradicionales, basados en semillas criollas y nativas que se encuentra en manos de los pequeños productores, así como generar interés por las PANC a investigadores, productores y chefs comprometidos con el clima.**





# 2. MAÍZ

(*Zea mays*)



Época de siembra	Colecta	Parte consumida
según la variedad se puede iniciar la época de siembra junio.	en los meses de verano.	granos.

El maíz es un vegetal ancestral originario de América, específicamente de la zona que conocemos como México, el maíz requiere cruzarse continuamente para mantener su vigor, dando como resultado una enorme diversidad genética; es imposible definir variedades específicas, lo que hay son ciertas líneas evolutivas. La mayoría de las variedades nativas están en peligro o ya han desaparecido.

## ¿CÓMO CONSUMIRLO?

Tradicionalmente, el maíz cuando se dispone en su forma fresca o como choclo, conocido como avatiky, las familias la consumen normalmente en sopa paraguaya preparada con choclo que generalmente se prepara los domingos o días festivos. Ya en su forma seca se consume dos o tres veces a la semana, este alimento es preparado en diversas formas tradicionales como *chipa rorá*, *chipa pé*, *vorí vorí*, *chipá sóo*, *chipa filiu* y la sopa paraguaya. Es importante destacar que este alimento tiene mucha aceptación a la hora de consumirlo.

## PROPIEDADES

El maíz es un alimento energético, rico en almidón, que además posee altas tasas de digestibilidad. Sin embargo, su calidad biológica no se considera adecuada para un crecimiento óptimo debido a su deficiencia en lisina y triptófano, especialmente en la nutrición de niños en edad preescolar.

Las características propias de los componentes químicos de los granos, y la gran variabilidad existente en esta especie, hacen que las diferencias entre genotipos influyan en las propiedades nutricionales, funcionales y organolépticas de los alimentos derivados de este cereal.

La composición de nutrientes del maíz, en relación con otros cereales y alimentos del reino vegetal, se encuentra en el contenido de carbohidratos y fibra. Se han reportado valores de hasta 72% de almidón, 10% de proteínas. Algunos componentes generales, particulares y singulares del maíz en Colombia y México y un 4% de lípidos, suministrando aproximadamente 365 kcal / 100 g de la dieta.



## RAZAS PARAGUAYAS DE MAÍZ

### AVATI GUAPY

Se utiliza principalmente en rituales, aunque se puede utilizar en la alimentación humana. Poco productivo.

### AVATI MITÃ

Se utiliza mayormente para la alimentación humana.

### AVATI MOROTÏ

Se encuentra prácticamente en todas las fincas agrícolas, es el maíz por excelencia con el cual se elabora harina. Es costumbre su siembra asociada a otros cultivos como mandioca, porotos y zapallo, para el mejor aprovechamiento del suelo.

Es una de las razas más utilizadas para la alimentación humana, simplemente hervido, desgranado y cocinado, molido en forma de harina de maíz para preparar la sopa paraguaya y muchos otros usos culinarios que se le da.

### AVATI TI

Puede ser utilizado para alimento humano en forma similar al avatí morotí, pero su uso más destacado es en determinadas ceremonias rituales.

### PICHINGA ARISTADO

Se conoce también con el nombre de avatí pororó, es un maíz reventón, de una raza antigua del Paraguay.



Su principal uso es para consumo humano como pororó, pero puede ser utilizado para alimentación de los animales también.

### PICHINGA REDONDO

Su característica principal es presentar granos pequeños, el grano es de color blanco, aunque puede presentar individuos de color rojo, amarillo o anaranjado.

Su uso principal es para consumo humano como pororó, pero puede ser utilizado para la alimentación de animales domésticos como pollos.

### SAPE MOROTÏ

Se utiliza para la alimentación humana y animal.

### SAPE PYTÃ

Se siembra en forma de monocultivo y como es común en nuestro país en asociación con otros cultivos alimenticios.

Se utiliza principalmente para la alimentación de los animales domésticos, aunque también puede usarse para consumo humano en estado de choclo cuando verde y ya maduro puede hacerse harina de maíz para los mismos fines que el avatí morotí.

### TUPI MOROTÏ

Se utiliza para alimentación humana, principalmente en el locro, comida típica paraguaya, ocasionalmente puede ser utilizado en alimentación animal.

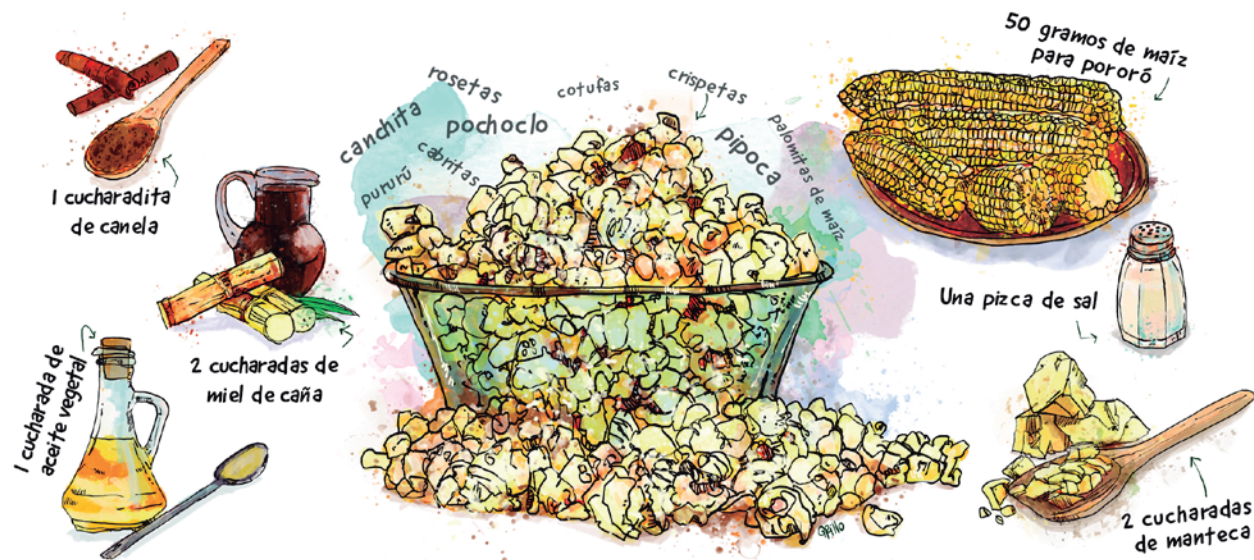
### TUPI PYTÃ

Amplia difusión en todo el país, típicamente utilizado en la alimentación animal.



# RECETAS

## PORORO DULCE



### PREPARACIÓN

Colocar el maíz en una olla hasta cubrir el fondo, agregar aceite y 1 cucharadita de manteca.

Llevar a fuego medio y revolver. Cuando empieza a abrirse el maíz, tapan, dejar hasta que el ruido vaya disminuyendo y retirar del fuego.

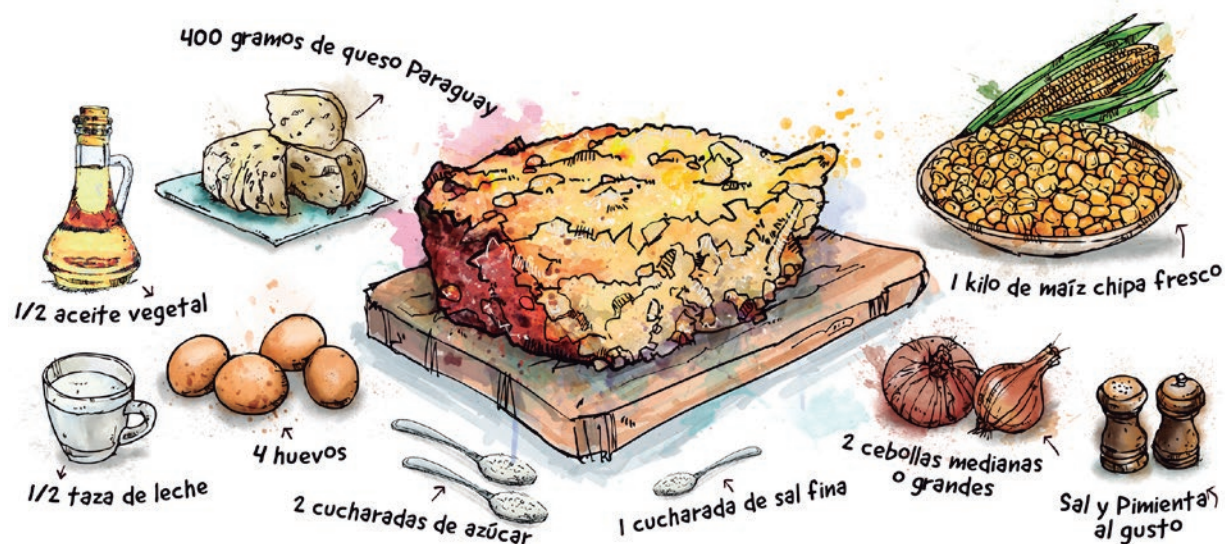
Mientras, en un recipiente poner la manteca, miel de caña, canela y una pizca de sal.

Calentar en el microondas por 30 segundos o hasta que la manteca se haya derretido por completo.

Colocar el pororó en un recipiente grande, remover con una cuchara la mezcla y rociar encima del pororó.

Dejar que se enfríen la salsa, se endurezca un poco y servir.

## CHIPA GUASU



### PREPARACIÓN

Pelar y cortar finamente las cebollas.

Colocar las cebollas en una olla con un poco de sal y aceite a fuego lento por 20 minutos hasta que estén transparentes, retirar del fuego y reservar.

En una licuadora colocar la mitad de la leche, 2 huevos, 1 cucharada de azúcar, procesar y agregar de a poco el maíz chipa fresco hasta completar la mitad o medio kilo. Repetir el mismo proceso con la otra mitad del maíz chipa fresco. Este proceso evita forzar la licuadora.

En la misma olla de las cebollas agregar el maíz procesado de la licuadora, el queso desmenuzado con la mano, 1 cucharada de sal y mezclar hasta que todo esté bien integrado.

Precalentar una bandeja con un chorro de aceite por 10 minutos en el horno, retirar, verter la masa y llevar a al horno a 180 grados por 40 a 50 minutos.

A los 25 minutos girar la bandeja para la cocción sea pareja. Retirar del horno y servir.



# 3. POROTO

## *Phaseolus vulgaris*



### ¿CÓMO CONSUMIRLO?

El poroto es un ingrediente fundamental en la alimentación de millones de personas en el mundo por su gran aporte en proteínas, vitaminas, minerales y fibras. Según la región en el que se encuentre, el poroto tiene múltiples nombres, entre los más comunes son el fréjol, fríjol, habichuela, caraota, poroto, haba, alubia, entre otros. Lo cierto es que, así como tiene múltiples nombres, ocurre lo mismo con la forma de consumirlos, son varias las opciones donde puede ser con arroz, en tortillas, sopas, cremas, ensaladas o hasta en untables, esto hace que los porotos sean un alimento básico en todos los hogares, donde no solo predominan por sus múltiples propiedades para el organismo, versatilidad al cocinar, sino también por su suave y delicioso sabor.

Para poder cocinarlos, hay que poner en remojo un día antes o se puede cocinar en una olla a presión o una olla común con agua, de manera que las semillas puedan absorber agua para ablandarse y que sea comestible y estarán listos para cocinarlos de acuerdo a la receta elegida.

### PROPIEDADES

Debido a su alto valor nutricional, el poroto es un ingrediente primordial en la alimentación de muchas personas en todo el mundo. Esta leguminosa es muy conveniente consumir, pues es rica en proteínas vegetal, fibra, calcio, hierro, vitaminas del grupo B, ácido fólico, potasio, fósforo, zinc y posee un bajo contenido en grasa y azúcar.

#### FUENTE DE FIBRA

Los porotos son alimentos ricos en fibra soluble, siendo muy beneficiosos para mejorar la digestión, acelerar el tránsito intestinal y permite una absorción más lenta de la glucosa, lo cual condiciona índices glicémicos moderados, la fibra de los porotos ayuda a sentirse más satisfechos por más tiempo.

Otros Nombres	Época de siembra	Colecta	Parte consumida
kumanda, feijão, poroto caupi, habilla	la época de siembra es de septiembre a octubre	se realiza a los 110 días	granos

Conocida como kumanda en idioma guaraní, es una leguminosa comestible cultivada en todas las regiones tropicales y subtropicales, tiene un alto valor nutritivo, y su cualidad de constituir un alimento básico en muchos países.

### ANTIOXIDANTES

Tenemos en mente que las verduras de hoja verde son alimentos con antioxidantes, pero otra de las propiedades de los porotos es por la enorme cantidad de vitaminas que contienen, haciendo que se encuentren entre los alimentos más antioxidantes y fitoquímicos al destacarse por tener inhibidores de tripsina, que actúan como agentes protectores en el organismo.

### PROTEINA VEGETAL

Los porotos son los alimentos vegetales que mayor contenido en proteínas aporta, proporcionando un promedio de 15 gramos de proteína por taza. Por esta razón, su consumo es tan popular entre personas que siguen una alimentación vegana, vegetariana o con ciertas limitaciones a la ingesta de proteínas animales, convirtiendo a los porotos en un excelente sustituto de la carne, sin mencionar que son muy económicos.

## VARIEDADES DE POROTO MÁS COMUNES EN PARAGUAY

Las más cultivadas de ciclo corto en el país son: pytã'i, su calidad culinaria es muy buena y es la de mayor aceptación por los consumidores; San Francisco'i, calidad culinaria menor a pytã'i y es la de mayor aceptación por los consumidores nacionales; crema, similar a las anteriores de color crema. Otras de ciclo corto tronquito o togue po'i.

Las variedades de ciclo largo que se cultivan en el país son; San Francisco Guasu, Pytã Guasu y Tupi Pytã.





# RECETAS

## ARROZ KESU CON POROTO MANTECA



### PREPARACIÓN

Hervir los porotos hasta que estén blando. Cortar las cebollas bien chiquitas y poner en una olla con manteca a fuego bajo con una pizca de sal y revolver.

Cuando esté transparente la cebolla, agregar una taza de arroz, revolver para que absorba la manteca y la humedad de la cebolla.

Agregar los porotos manteca y 2 tazas de agua caliente.

Dejar reducir y cuando el líquido se esté por evaporar, agregar una taza de leche. Revolver y dejar reducir.

Después de 2 minutos, agregar una cucharada de manteca, el queso Paraguay,



apagar el fuego, revolver hasta que el queso se haya derretido, tapan y dejar reposar 5 a 10 minutos.

Servir el arroz kesu con poroto con cualquier comida.

*¡Buen provecho!*

## CALDO DE POROTO CON PUCHERO



### PREPARACIÓN

En un recipiente colocar la habilla pytã y dejar en remojo por una noche o 24 horas.

En una olla con aceite a fuego medio cocinar el puchero hasta dorar por 15 a 20 minutos.

Agregar la cebolla picada y cocinar hasta que este transparente.

Agregar los pimientos en cubos pequeños, la cebollita picada y cocinar por 4 minutos.

Agregar los porotos en remojo con el zapallo en trozos y dejar hervir a fuego lento hasta que las habillas estén blandas.

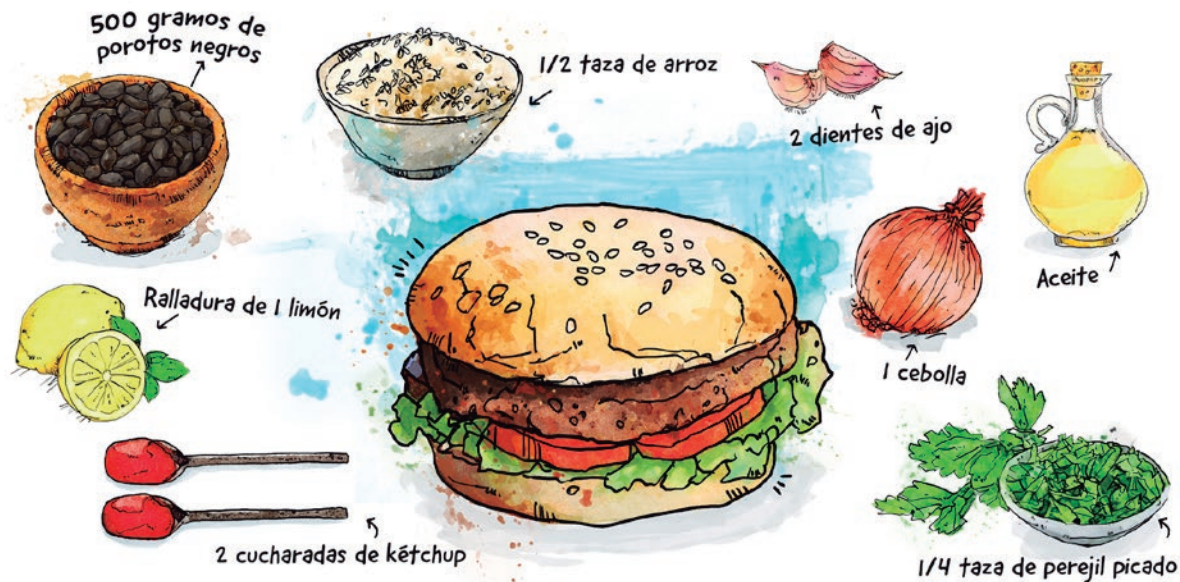
*¡Servir con kuratu picado!*





# RECETAS

## HAMBURGUESA DE POROTOS



### PREPARACIÓN

Cocinar el arroz en agua hirviendo por 15 minutos o ideal para reciclar cualquier sobra de arroz. Dejar los porotos en remojo desde la noche anterior y hervir en abundante agua por 20 minutos. Colocar los porotos y dejar escurrir.

En una sartén con aceite a fuego medio colocar la cebolla, la mitad de los porotos, ketchup, perejil, ralladura de limón, sal y cocinar hasta por 6 a 8 minutos. Apagar y dejar enfriar. Lo ideal es que tanto el arroz como los porotos estén los más secos posibles porque si tienen algo de líquido, va a complicar el armado.

Colocar el arroz, los porotos restantes, el ajo en un multiprocesador y procesar hasta lograr una masa suave pero consistente. Si no tienes un multiprocesador, puedes usar molino o mortero. Colocar en un recipiente y mezclar con la mezcla de cebolla. Formar 6 hamburguesas de 2 centímetros de grosor.

Llevar al congelador por 30 minutos o dejar pasar la noche. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio. Agregar 1 cucharada de aceite y cocinar de a 3 hamburguesas. Cocinar por 3 minutos, dar vuelta las hamburguesas y cocinar alrededor de 3 minutos más hasta que estén firmes.







## 3.1. Kumanda yvyra'i, guandu *Cajanus cajan* (L.) Huth



Otros Nombres	Época de siembra	Colecta	Parte consumida
guandu, cajanus, último recurso	en el mes de noviembre	madura en forma gradual de julio a setiembre	granos

El kumanda yvyra'i es una leguminosa semiperenne (2 a 4 años), arbustiva, de porte alto. Se caracteriza por ser muy rústico, se desarrolla bien en el suelo degradado, no es exigente en el tipo de suelo, tolera sequía y frío. Cuando ocurren heladas, se secan las hojas y rebrota inmediatamente.

Produce anualmente grandes volúmenes de biomasa, inclusive en suelos extremadamente degradados (7 a 14 t/ha), razón por la cual es una excelente opción para iniciar la recuperación de suelos degradados.

### ¿CÓMO CONSUMIRLO?

Los granos inmaduros pueden ser cocinados como arvejas, y los granos secos se utilizan en guisos y en la feijoada. Debe ser hervido y la primera agua descartada para dejar un sabor más suave. Preparado como la *feijoada* normal, se puede mezclar con tomate, cebolla y comino.

En la India se consumen rodajas de cotiledones pelados de semillas de kumanda yvyra'i cocidas para hacer *dalh* (sopa espesa) para comer con pan y arroz; mientras en el sur y este de África y Sur América son usadas semillas secas enteras.

Las semillas pueden ser cosechadas en estado verde, usadas como vegetales frescos, congelados o enlatados.

Por otra parte, la harina de kumanda yvyra'i es usada como aditivo para otros alimentos como sopas, arroz y una fuente ideal de suplementación de proteínas para alimentos ricos en almidones como la mandioca. Es un excelente componente en la industria del snack, ha sido recomendado como un ingrediente para incrementar el valor nutricional las pastas afectando las propiedades sensoriales.

### PROPIEDADES

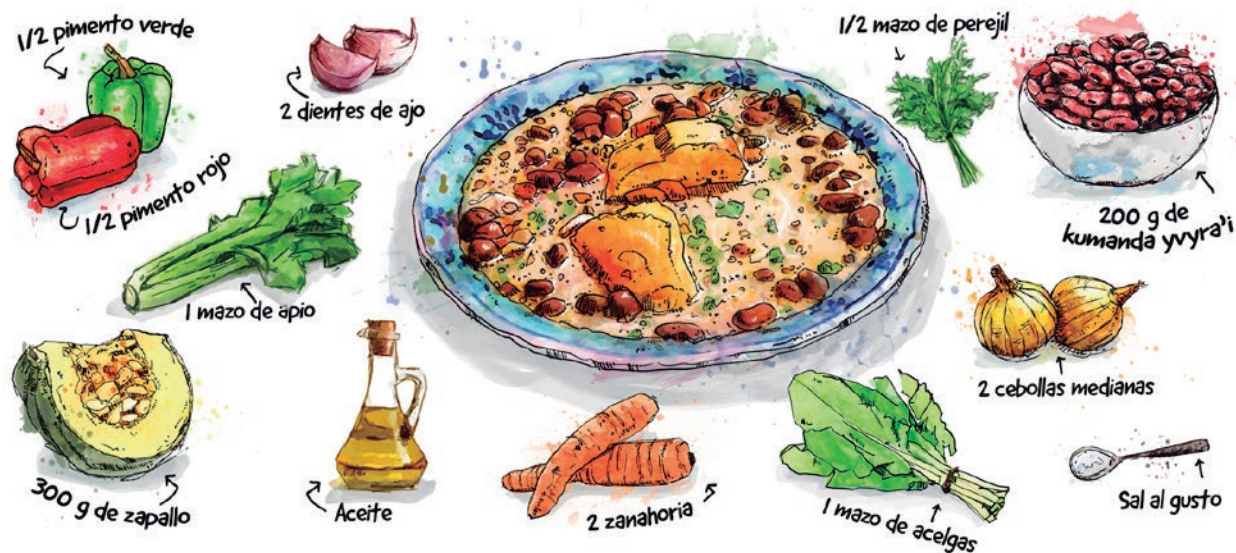
La calidad nutricional de los granos descascarillados de las variedades rojas y blancas contienen grasas, fibras, ácidos grasos esenciales y componentes de vitamina E (tocoferoles y trazas de tocotrienoles).

Sus hojas, flores y semillas sirven también para controlar trastornos digestivos y los

cuadros nerviosos. Eficaz para curar el catarro, tos, asma y la bronquitis. Hace orinar en abundancia y como buen diurético elimina las arenillas y los pequeños cálculos del riñón. Desinflama el hígado y al tomar una infusión en sus hojas o al masticarlas se curan los ataques bucales de las aftas, la amigdalitis y los dolores de garganta.

# RECETA

## GUISO DE KUMANDA YVYRA'I



### PREPARACIÓN

Remojar los granos de kumanda durante la noche anterior en agua fría o, al menos 3 horas antes de iniciar la preparación, en agua caliente.

En una olla con un poco de aceite van a las cebollas picadas y cocinar por 2 minutos. Agregar los pimientos, ajo picado, apio cortado en finas láminas y cocinar 2 minutos.

Agregar el zapallo en trozos, zanahorias en rodajas, el kumanda yvyra'i, acelga picada, sal y cubrir con agua o caldo.

Cocinar por 1 a 2 horas hasta que los granos de kumanda yvyra'i se ablanden.

*Servir con perejil picado.*





# 4. ANQUITO / ZAPALLO / CALABACÍN

*Cucurbita sp.* - zapallo y *Cucurbita moshata* - calabaza



## ¿CÓMO CONSUMIRLA?

Las calabazas constituyen una de las especies cultivadas que se aprovechan de manera integral, principalmente como alimento, aunque algunas partes, como las hojas y la raíz, se utilizan también en la medicina tradicional.

De las diferentes especies de *Cucurbita* se consumen los frutos tanto maduros como tiernos, y se aprovechan las semillas popularmente conocidas como pepitas, las flores masculinas y las puntas tiernas de los tallos. La calabaza tierna es consumida como verdura, cuando está madura se utiliza principalmente la pulpa y, en ciertos casos, la cáscara sirve como recipiente. La flor masculina, es decir, la que surge una vez que el fruto ha comenzado a formarse en las flores femeninas, es ampliamente consumida, principalmente en el Centro de México. Las pepitas son una parte especialmente útil, pues, pueden almacenarse sin mayor problema y poseen características que les dan un buen nivel nutritivo.

## PROPIEDADES

Los nutrientes constituyen un ingrediente activo de los alimentos que el organismo necesita para funcionar, además del agua, las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y oligoelementos. Otros nutrientes abundantes y de gran importancia es el B- caroteno, que posee un poderoso efecto antioxidante y desinflamatorio y previene la oxidación del colesterol en el cuerpo.

Otro nutriente importante es el folato (ácido fólico como forma sintética), importante en periodos de rápida división celular, la fibra del zapallo disminuye el colesterol malo y también protege las células del colon de agentes cancerígenos.

## VARIEDADES

Una de las variedades más conocidas es la cucurbita pepo; esta última denominación es dada por la palabra griega *pepón*, que significa suaves o maduros. Otras variedades difundidas en nuestro país son la angola, cucurbita mixta y máxima.

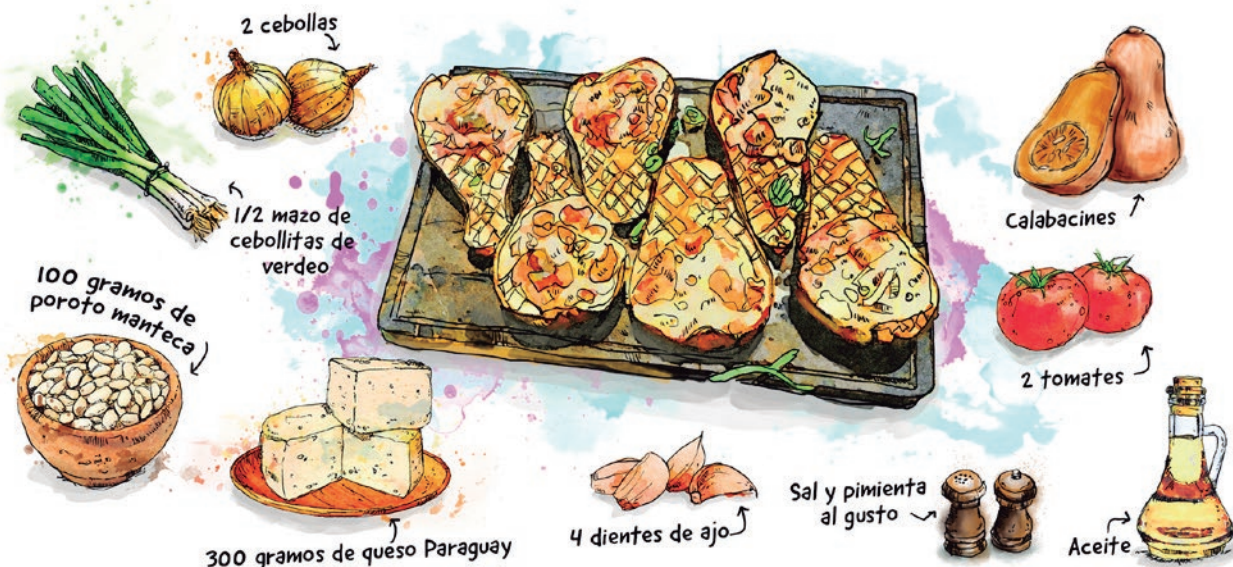
Otros Nombres	Época de siembra	Colecta	Parte consumida
zapallo anco, calabacita o butternut	la época de siembra ideal es pasada las heladas	la mayoría cinco meses después de la cosecha	flores y fruto

El zapallo es una de las numerosas especies que integran la gran familia de las cucurbitáceas, representada por cerca de 120 géneros y 800 especies. Todas ellas son muy sensibles al frío.

En nuestro país la preferencia de los compradores varía en cuanto a la forma o tamaño, por ejemplo, para la preparación en bandeja, donde se exhiben en rodajas, se prefieren zapallos de tamaño medianos a pequeños. Para el consumo familiar y venta por unidades enteras, los zapallos anquitos se prefieren de tamaños medianos a pequeños.

# RECETA

## CALABACINES RELLENOS



### PREPARACIÓN

Cortar los calabacines a la mitad, retirar las semillas, hacer corte en forma de cuadrícula en la superficie, colocar sobre una fuente, sal, pimienta, oliva y llevar a un horno a 220 grados por 20 minutos.

Hervir los porotos manteca por 20 minutos con 1 hoja de laurel, 1 diente

de ajo y una pizca de sal. En una sartén a fuego bajo con aceite van las cebollas picadas y cocinar por 4 minutos, agregar la parte blanca de las cebollitas, sal y cocinar 1 minuto más.

Agregar 2 tomates rallados sin piel y cocinar por 5 minutos. Adentro los porotos manteca hervidos, cocinar por 4 minutos más.



Apagar el fuego, agregar la parte verde de las cebollitas, mezclar y reservar.

Rellenar los calabacines con los porotos manteca, abundante queso arriba y llevar a un horno a 220 grados por 20 minutos.

*Servir con perejil picado por encima.*



# 5. MANDIOCA

## *Manihot esculenta*



Época de siembra	Colecta	Parte consumida
de septiembre a octubre cuando pase el riesgo de las heladas	de ocho a nueve meses después de la siembra	tanto las raíces como las hojas de la mandioca son adecuadas para el consumo humano

La mandioca es una planta originaria de América tropical, que desarrolla bien en suelos pobres y ácidos, es tolerante a la sequía. En el mundo se cultiva en distintas regiones de América, Asia, y África, donde es el principal alimento de 300 millones de personas, siendo consumida históricamente por los sectores de menores ingresos.

### ¿CÓMO CONSUMIRLA?

Es una fuente básica de alimentación humana y son usadas en muy variadas formas, cocidas en agua, horneadas, fritas o como pastas o harinas.

La mandioca es una de las principales fuentes de carbohidratos para la población del Paraguay.

La producción se destina para consumo en fresco, el procesamiento industrial, la obtención de almidón, fariña y harina.

En el ámbito de la agricultura familiar, además del consumo en fresco, se utiliza para la alimentación animal y la elaboración de almidón en forma artesanal. Es importante mencionar que los productores que procesan la mandioca prefieren variedades con elevado contenido de materia seca, debido a su mayor rendimiento en almidón.

### PROPIEDADES

La raíz de la mandioca es una fuente muy buena de energía y carbohidratos, así como también de cantidades aceptables de calcio, fósforo, magnesio y ácido ascórbico. Dentro de sus minerales se destaca su contenido en potasio que neutraliza el elevado contenido de sodio.

Tiene propiedades digestivas, es fácil de digerir e incluso, puede ayudar o prevenir algunos problemas digestivos relacionados con mala absorción de los alimentos, acidez, flatulencia o incluso úlcera.

### VARIEDADES

La selección de las variedades debe hacerse de acuerdo a la finalidad y al destino de la producción: para consumo en fresco, en la propia finca, para venta en el mercado, para industria u otros.

Las más cultivadas son: Cano Guasu, Cano'i, Pyta, Señorita, Konche, Tacuara Sa'yju, Tacuara Hovy, Meza'i, Caballero'i, Chara, Cano Pyta, Bertoni, entre otros.

# RECETA

## PIZZA DE MANDIOCA



### PREPARACIÓN

Para hacer la masa hervir la mandioca por 25 minutos a fuego medio con 1 hoja de laurel, 2 dientes de ajo machacados y sal.

Colar, hacer puré y formar una corona sobre una superficie limpia. Ahí agregar almidón, grasa de cerdo, queso Paraguay, sal, orégano y amasar con las manos.

En una bandeja con aceite estirar la masa y llevar a un horno a 200 grados por 20 minutos. En una sartén con aceite van los dientes de ajo picados y cocinar hasta que se empiecen a dorar.

Agregar los tomates rallados sin piel, sal, pimienta, orégano y cocinar por 5 minutos o hasta que tenga una buena



consistencia la salsa. Sacar la masa del horno y armar la pizza con salsa, queso Paraguay desmenuzado (se pueden mezclar distintos tipos de quesos), un poco de orégano, aceitunas y vuelve al horno por 20 minutos.

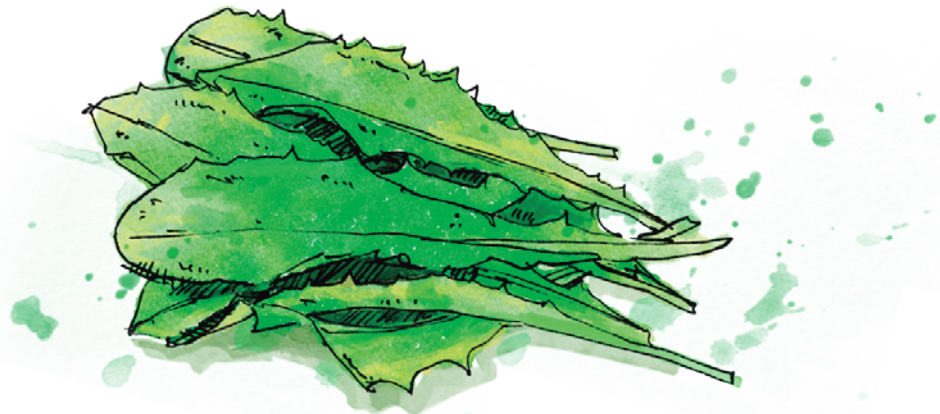
*Sacar, cortar y servir.*



# 6. YUYOS (hierbas o plantas alimenticias no convencionales)

## 6.1. DIENTE DE LEÓN

*Taraxacum officinale F.H. Wigg*



### ¿CÓMO CONSUMIRLO?

Sus hojas son utilizadas tradicionalmente en la medicina popular y también como un alimento, tanto de forma cruda como cocida. Sus hojas ligeramente amargas y tiernas se utilizan para ensaladas y salteados, además pueden ser utilizadas para hacer jugo verde.

### PROPIEDADES

Tienen propiedades diuréticas, es antianémico, reconocido antioxidante, posee características alcalinas, insecticidas y fúngicas y es una rica fuente de vitaminas y minerales como el hierro, potasio, zinc, vitaminas A, B, C, D y E. Su riqueza en zinc le confiere acción contra los radicales libres, pudiendo mostrar citotoxicidad frente a células cancerosas. Contiene hasta diez compuestos de efecto antidiabético.

Indicado para tratar alteraciones hepáticas, favorecen el correcto funcionamiento del hígado, el mantenimiento de un flujo adecuado de la bilis y previenen hemorragias en el hígado. Regula la presión arterial al aumentar tanto la cantidad como la frecuencia de la micción y además su fibra reduce el colesterol, ayudando de esta forma a disminuir la presión arterial.

Ideal para atender infecciones cutáneas. Dado que es un potente desintoxicante y antioxidante, ha sido efectivo para tratar el acné, pues logra el equilibrio hormonal, aumenta la sudoración y favorece la apertura de los poros. También ayuda en problemas de la piel por infecciones bacterianas.

Las propiedades diuréticas del diente de león suelen utilizarse para tratar los problemas renales. Y puesto que, los riñones e hígado trabajan en conjunto para la limpieza y excreción de toxinas, sus componentes naturales ayudan a la limpieza del organismo.

Otros Nombres	Época de siembra	Colecta	Parte consumida
diente de león	puede ser plantada todo el año	durante todo el año	la cosecha puede ser hecha de 50 a 100 días después de la siembra, o cuando las hojas tienen de 15 a 20 cm

Es una planta originaria de Europa y Asia, conocida también como achicoria amarga, presente en todos los continentes por distribución antropogénica. Es de la familia de las Asteráceas y es considerada una maleza muy frecuente en Paraguay, suelen aparecer en los pastos, huertos, cultivos.





**DIENTE DE LEÓN**  
*Taraxacum officinale* F.H. Wigg



**VERDOLAGA**  
*Portulaca oleracea* L.



**KA'ARURU**  
*Amaranthus* spp.

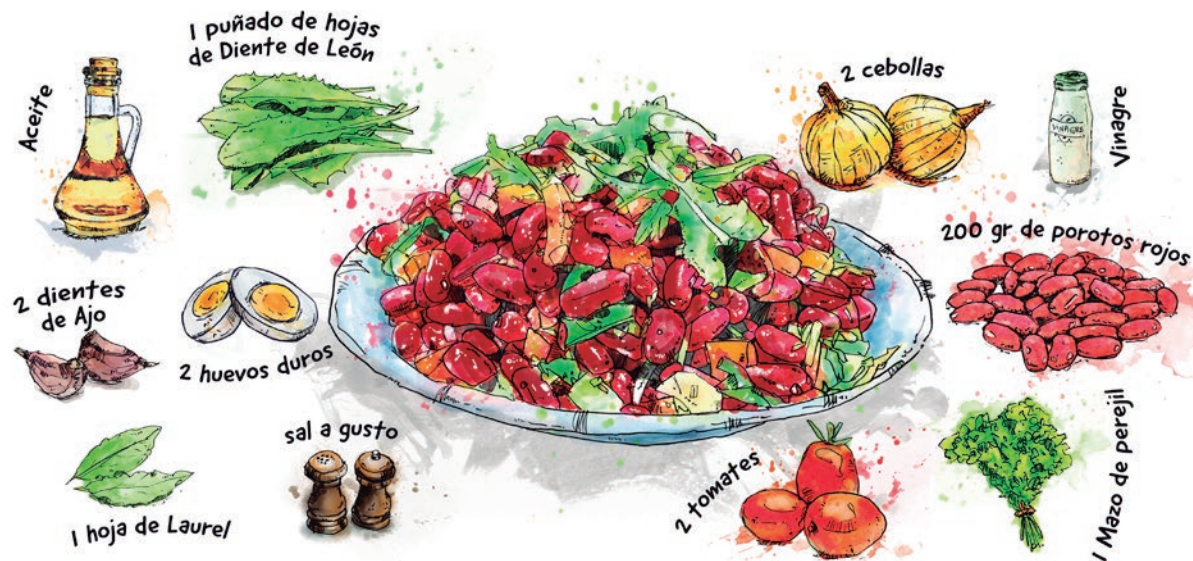


**CEDRÓN KAPI**  
*Cymbopogon citratus*



# RECETAS

## ENSALADA DE POROTOS ROJOS CON DIENTE DE LEÓN



### PREPARACIÓN

En una olla con agua cocinar los porotos durante dos horas con una pizca de sal, 2 dientes de ajo machacados y una hoja de laurel. Picar las cebollas.

Para quitar ese sabor fuerte de las cebollas, colocar en un colador y pasar por 1 litro de agua caliente. Cortar en cubos los tomates.

En una ensaladera mezclar los porotos cocinados, las cebollas, los tomates, huevos duros picados, las hojas de diente de león cortadas finamente y perejil picado.

Para el aderezo en recipiente, mezclar 3 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de

vinagre, una pizca de sal, mezclar enérgicamente con un tenedor hasta emulsión.

Rociar sobre la ensalada, agregar sal y pimienta al gusto.

*Revolver y servir.*

## ENSALADA CON DIENTE DE LEÓN CON POLLO



### PREPARACIÓN

Comenzar por hervir los huevos en una cacerola por 8 minutos. Sacar los huevos del agua y enfriar.

En una ensaladera cortar la lechuga con la mano. Encima distribuir las hojas de diente de león.

En una sartén a fuego fuerte con un poco de aceite, cocinar la pechuga de pollo

cortada en bifes de 1 dedo de ancho y cocinar 6 minutos por lado.

Distribuir equitativamente el pollo cortado en julianas, huevos a la mitad, tomates en rodajas, queso azul desmenuzado, aguacate en finas láminas y cebollita picada.

Para el aderezo poner 2 cucharas de aceite, 2 cucharadas de vinagre con una

pizca de sal y batir con un tenedor hasta formar una emulsión.

Agregar orégano fresco picado, ají molido, sal, pimienta y mezclar.

*Aderezar la ensalada y disfrutar.*



## 6.2. KA'ARURU

### *Amaranthus spp.*



Otros Nombres	Época de siembra	Colecta	Parte consumida
caruru káaruru	todo el año con disponibilidad de riego	60 días después de la siembra	hojas y semillas

Es una hierba anual de hasta 50 cm de altura, nativa de América del Sur, sus hojas y sus semillas son consumidas como alimento en diversas regiones del mundo. No obstante, es poco conocido con esta finalidad. Al igual que el diente de león, se le conoce más como una maleza y es muy resistente a sequías y cambios bruscos de clima.

### ¿CÓMO CONSUMIRLO?

Como medicina ancestral, se le conoce como remedio para los mareos con dolor de cabeza y se utiliza la raíz en forma de infusión.

De la parte verde de la planta, las hojas se pueden usar como ensaladas, y en concentrados de proteínas, así como las espinacas. Los tallos se pueden utilizar como suplemento mineral y forraje. Las semillas muy ricas en aminoácidos esenciales son utilizadas en sopas, guisos y en forma de harina incorporada a otros alimentos, ya que no contienen gluten.

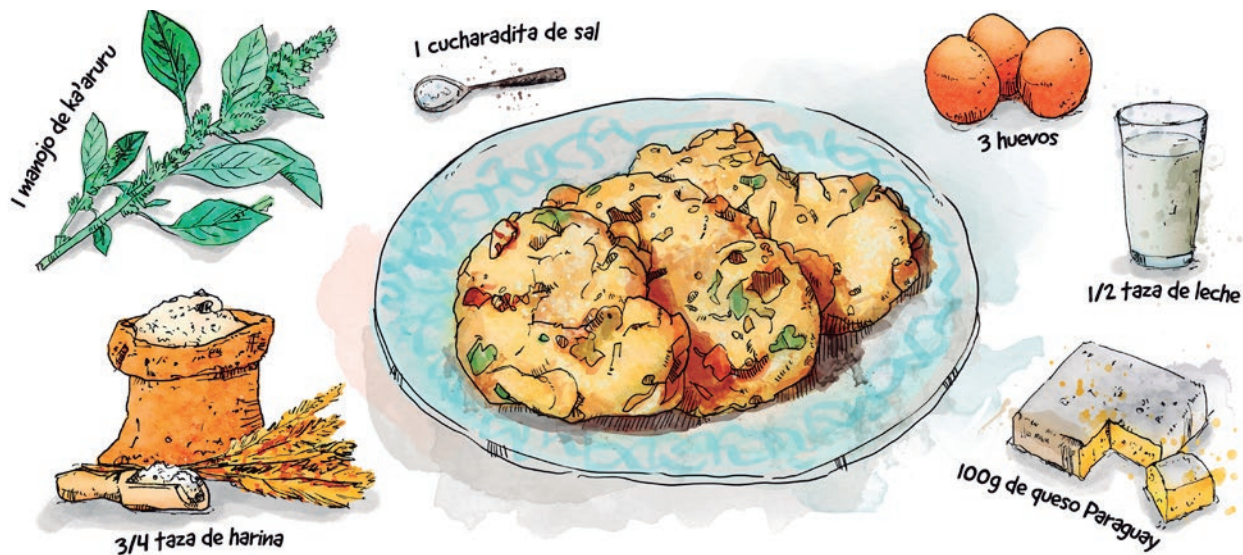
Las hojas y los tallos del káaruru, después de ser cocidos y escurridos, se utilizan salteados, en salsas e incluso en panqueques. Las semillas tostadas se pueden utilizar para hacer pan, las semillas se pueden dejar en agua, se hinchan como la chía, ya que liberan mucílago y puede consumirse con otros alimentos.

### PROPIEDADES

Contiene características significativas de calcio, zinc, magnesio, vitamina C, potasio, compuestos fenólicos, fósforo y ejerce una potente actividad antioxidante. Podemos consumir las semillas, que se utilizan en dietas restrictivas en gluten y también para hacer un condimento a base de amaranto de káaruru y sal.

# RECETA

## TORTILLITAS DE KA'ARURU



### PREPARACIÓN

Lavar el ka'aruru, usar las hojas y brotes jóvenes. Picar bien finas las hojas y reservar.

En un recipiente colocar los huevos, batir enérgicamente hasta formar espuma. Seguir batiendo y agregar la leche, el queso desmenuzado, ka'aruru, sal y empezar a agregar la harina en forma de lluvia.

La consistencia no tiene que ser líquida ni muy espesa. En una sartén con aceite caliente verter la mezcla de las tortillitas, cocinar por 1 minuto, dar vuelta, cocinar otro minuto y retirar.

Colocar las tortillitas sobre papel absorbente.





## 6.3. VERDOLAGA

*Portulaca oleracea L.*



De la familia de la portulacácea, es una herbácea anual, suculenta, originaria del norte de África, crece en suelos agrícolas, huertas y jardines, en todo el mundo. En México y Centroamérica se consume en varios guisos en la cocina tradicional y también se usa en la medicina tradicional.

### ¿CÓMO CONSUMIRLA?

Las hojas tiernas y las ramitas son comestibles, se pueden consumir tanto crudos como cocidos y se han utilizado en comida humana, desde la antigüedad. Se puede utilizar en ensalada, tortillas, omeletes, sándwiches, entre otros. La planta seca y quemada (ceniza debidamente procesada) se utiliza como sal vegetal.

### PROPIEDADES

Se le conoce como una verdura potencial al consumo a gran escala, debido a las propiedades nutricionales y medicamentos que posee, en los que destaca el contenido de omega-3 y omega 6 superiores a todas las hortalizas cultivadas convencionalmente. Rico en vitaminas B y C, contenido de Mg y Zn, y alto potencial antioxidante.

Nombre común	Época de siembra	Colecta	Parte consumida
Verdolagaí	todo el año, en regiones de climas más calientes en invierno	75 a 80 días después de la siembra	hojas y tallos

# RECETA

## POLLO CON VERDOLAGA



### PREPARACIÓN

Lavar la verdolaga, retirar las raíces y secar. Retirar las hojas de los tallos y partir los tallos cada 3 centímetros.

En una sartén con aceite a fuego medio van los filetes de pechuga.

A los costados van los dientes de ajo

en láminas, la verdolaga, sal, pimienta y cocinar por 7 a 8 minutos.

Dar vuelta la pechuga, mover las hojas cada tanto y cocinar 6 minutos más.

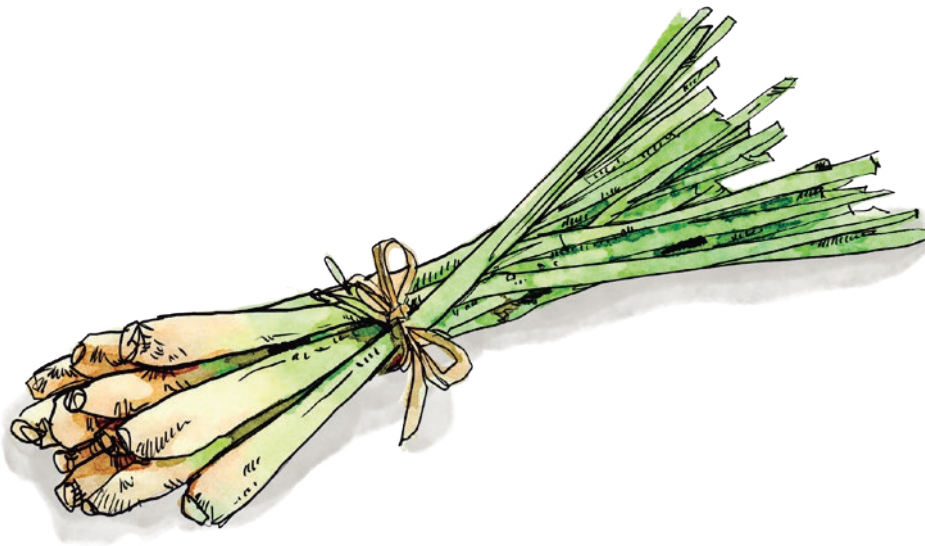
Servir con arroz y usar algunas hojas crudas de verdolaga para decorar.





## 6.4. CEDRÓN KAPI'I

### *Cymbopogon citratus*



#### ¿CÓMO CONSUMIRLA?

Sus hojas tienen un sabor agradable, sabor alimonado, y es por ello que son utilizadas con fines gastronómicos, pero también cuentan con propiedades medicinales a través de infusiones.

En el país, sus hojas son muy utilizadas como remedio para el tereré. Su raíz combate la úlcera al acompañarlo con canela, yvyrá ovi y sauco. Su aceite tiene también valor económico y es tranquilizante.

#### PROPIEDADES

El cedrón tiene propiedades antisépticas, antiinflamatorias, carminativas y sedantes. Por su efecto carminativo, es útil para expulsar los gases del aparato digestivo, evitando la flatulencia y la aerofagia. Además, contiene una importante cantidad de vitaminas como: vitaminas B-9, A y C y minerales como: hierro, potasio y fósforo.

Cuando se tiene tendencia a tener halitosis o mal aliento, resulta útil realizar enjuagues con la infusión de una cucharada de hojas y flores secas por taza de agua. Tiene propiedades sedantes, es beneficioso para tratar el insomnio y trastornos nerviosos como la ansiedad.

Como antiespasmódico, se usa en dolores cólicos de tipo biliar, renal, intestinal o menstrual. Produce relajación de la fibra muscular y reduce así el dolor. Se usa en caso de dispepsia o "mala digestión", es decir, en caso de pesadez luego de las comidas. Actúa como tónico digestivo favoreciendo la digestión.

La infusión de una cucharada de hojas y flores secas en una taza de agua resulta beneficiosa para las afecciones del aparato respiratorio, especialmente para expulsar la mucosidad.

Nombre común	Época de siembra	Colecta	Parte consumida
Cedrón Kapi'i, cedrón, hierba luisa, hierba de limón	más recomendable hacer la plantación entre los meses de mayo a julio. Las estacas o esquejes preparados son plantados directamente a campo (sin tratamiento químico) a una distancia de melga 80 centímetros a 1 metro y entre plantas 40 centímetros	A finales de diciembre, antes de que inicie la floración, se realiza la primera cosecha. Se puede conseguir dos a tres cortes a partir del segundo año	hojas y raíces

Es una especie aromática, medicinal, de fácil crecimiento y una alta adaptación en los diferentes ecosistemas del país.

# RECETA

## PESTO DE CEDRÓN KAPI'I



### PREPARACIÓN

Comenzar por cortar finamente el cedrón y perejil. Sacar la ralladura de 1 limón.

Colocar en el mortero el cedro, ralladura de limón, perejil, y machacar.

Agregar la pimienta, el maní, semillas de girasol y seguir machacando.

Agregar el jugo de 1 limón, el queso Paraguay y seguir machacando en el mortero hasta lograr una pasta homogénea.

Sacar la pasta del mortero, colocar en un frasco y agregar oliva hasta cubrir.

*Comer y disfrutar enseguida.*





# 7. Yerba Mate

## *Ilex paraguariensis*



Otros Nombres	Época de siembra	Colecta	Parte consumida
ka'a, yerba mate	puede trasplantar los plantines entre mayo a septiembre	a partir del cuarto año	la cosecha puede ser hecha de 50 a 100 días después de la siembra, o cuando las hojas tienen de 15 a 20 cm

La planta del mate, o más bien el arbusto o árbol del mate, procede de Sudamérica, sobre todo en las regiones del Bosque Atlántico Paranaense. Es de hoja perenne y puede alcanzar un tamaño majestuoso de hasta 15 metros. La planta del mate prefiere el clima templado. Debido a las condiciones de cultivo, las hojas se vuelven fuertes y aromáticas. La infusión o té es conocida por su aroma ácido y es una bebida nacional en Argentina, Brasil, Paraguay y Uruguay.

### ¿CÓMO CONSUMIRLO?

A través de infusión para mate y té con agua fría para el tereré. Además de utilizarla en recetas gastronómicas.

### PROPIEDADES

Contiene cafeína y tanino y se la ha empleado como agente tónico, diurético, estomacal, estimulante, y en grandes dosis, de laxante. El Dr. Bernardo Houssay, eminente investigador y fisiólogo argentino, ganador del Premio Nobel, dijo: "El principio activo que contiene la yerba mate, comúnmente llamada mateina, es un estimulante que favorece al organismo". La yerba que previamente cebada se pone en un lienzo y se aplica al cuero cabelludo es buenísimo para evitar la caída del pelo. El Profesor Escudero en su libro Alimentación explica lo siguiente: "llego a la conclusión clínica de que el mate es una fuente rica de vitamina C".

El Dr. Doublet en su libro "Le Mate" expresa: El mate es un regulador cardiaco, nervioso y muscular. En casos de alimentación insuficiente, restablece el equilibrio impidiendo la decadencia del organismo.

Durante un ayuno prolongado permite una labor igual a la que produce alimentándose, mantiene la energía física y moral y posibilita soportar pesadas fatigas. Tomado el cocido o mate preferentemente en ayunas, endulzado con miel de abeja o caña, produce una muy viva sensación de bienestar, aumenta la resistencia a la fatiga y activa la vida cerebral.

# RECETA

## CHIPA CON YERBA MATE



### PREPARACIÓN

En un recipiente colocar la manteca a temperatura ambiente, el anís, sal y meter manos mezclando todo bien.

Agregar la harina de maíz, integrar y empezar a mezclar con el almidón de a poco.

Cuando la masa tenga una buena consistencia, amasar con las manos hasta

que todos los ingredientes estén bien integrados y lograr una masa homogénea.

Enmantecar una fuente, tomar la masa, hacer bolita, amasar y dar la forma que quieras.

Podés hacer argollas, tipo trenzas, medallones o la forma de yacaré. Llevar a



un horno o tatakua a 200 grados por 20 minutos.

Cuando se empiecen a dorar las chipas, retirar del horno y servir al toque.

*¡Buen provecho!*







# BIBLIOGRAFÍA

- BASE Investigaciones Sociales. 2017. El maíz en Paraguay (en línea). Asunción, Paraguay. 4p. Consultado el 19 de nov. 2021. Disponible en [https://www.baseis.org.py/wp-content/uploads/2017/10/2017\\_InformeN12-Set.pdf](https://www.baseis.org.py/wp-content/uploads/2017/10/2017_InformeN12-Set.pdf)
- Caballero, D; Gavilan, Jiménez, J; Benítez, C. 2010. Disponibilidad de poroto, mandioca y maíz y su valoración social por familias de la comunidad Piray, Distrito Abaí, Departamento de Caazapá. Revista Investigación Agraria 12(1):41-46. Consultado el 20 de oct. 2021. Disponible en <http://www.agr.una.py/revista/index.php/ria/article/view/18/16>
- Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais EPAMIG Centro Oeste. 2012. Minas Gerais, Brasil. Hortaliças não convencionais (en línea). 24p. Consultado el 18 de oct. 2021. Disponible en [https://epamig.files.wordpress.com/2020/02/cartilha\\_hortalicas\\_ao\\_convencionais.pdf](https://epamig.files.wordpress.com/2020/02/cartilha_hortalicas_ao_convencionais.pdf)
- Guía técnica cultivo del poroto / Cipriano Ramón Enciso et. al. Universidad Nacional de Asunción (FCA). 2019. Guía Técnica del Cultivo de Poroto (en línea). San Lorenzo, Paraguay. 64p. Consultado el 21 de oct. 2021. Disponible en [https://www.jica.go.jp/paraguay/espanol/office/others/c8h0vm0000ad5gke-att/gt\\_06.pdf](https://www.jica.go.jp/paraguay/espanol/office/others/c8h0vm0000ad5gke-att/gt_06.pdf)
- Guía técnica del poroto/ Caballero, C. et. al. Universidad Nacional de Asunción (FCA). 2019. Guía técnica: Cultivo de Mandioca (en línea). San Lorenzo, Paraguay. 60p. Consultado el 14 de oct. 2021. Disponible en [https://www.jica.go.jp/paraguay/espanol/office/others/c8h0vm0000ad5gke-att/gt\\_05.pdf](https://www.jica.go.jp/paraguay/espanol/office/others/c8h0vm0000ad5gke-att/gt_05.pdf)
- Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA). 2013. Manual del Cultivo del zapallo Anquito (Cucurbita moschata Duch.). Mendoza, Argentina. 175p. Consultado 20 de nov. 2021. Disponible en [https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-manual\\_de\\_zapallo.pdf](https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-manual_de_zapallo.pdf)
- Instituto Kairós. 2017. Guía práctica sobre PANCs: Alimentícias Não Convencionais. (en línea). São Paulo, Brasil. 44p. Consultado el 19 de oct. 2021. Disponible en <https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>
- Ministerio da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. 2010. Basil. Hortaliças Não-Convencionais (Tradicionais) (en línea). 54p. Consultado el 21 de oct. 2021. Disponible en [https://www.abcsem.com.br/docs/cartilha\\_hortalicas.pdf](https://www.abcsem.com.br/docs/cartilha_hortalicas.pdf)
- Navarro, CL; Restrepo, D; Pérez, J. 2014. El Guandul (Cajanus cajan) una alternativa en la industria de los alimentos (en línea). Cartagena, Colombia. 10p. Consultado el 19 de nov. 2021. Disponible en [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-35612014000200022](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-35612014000200022)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). 2018. Legumbres: Pequeñas semillas grandes soluciones (en línea). Panamá. Consultado el 24 de oct. 2021. Disponible en <https://www.fao.org/3/ca2597es/CA2597ES.pdf>
- Proyecto J-GREEN. 2005. Uso del Kumandá Yvyraí (en línea). 5p. Asunción, Paraguay. Consultado el 17 de oct. 2021. Disponible en [https://www.jircas.go.jp/sites/default/files/publication/green/green44-10\\_1-6.pdf](https://www.jircas.go.jp/sites/default/files/publication/green/green44-10_1-6.pdf)
- Vela Enrique. 2010. Arqueología Mexicana, Especial 36, La calabaza, el tomate y el frijol, Catálogo (en línea). México. Consultado el 7 de julio 2022. Disponible en <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/uso-de-las-partes-de-la-calabaza>



- Caballero Mendoza, Cesar; Enciso Garay Cipriano; Tullo Arguello Cirilo; González Villalba, Jorge D. Guía técnica Cultivo de Mandioca. 2019. Paraguay. JICA y Facultad de Ciencias Agrarias. Consultado el 7 de julio 2022. Disponible en: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.jica.go.jp/paraguay/espanol/office/others/c8h0vm0000ad5gke-att/gt\\_05.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.jica.go.jp/paraguay/espanol/office/others/c8h0vm0000ad5gke-att/gt_05.pdf)
- Plantas alimenticias no convencionales en amazonia colombiana y anotaciones sobre otras plantas alimenticias. Consultado el 7 de julio 2022. Disponible en: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://sinchi.org.co/files/publicaciones/revista/pdf/5/4%20plantas%20alimenticias%20no%20convencionales%20en%20amazonia%20colombiana%20y%20anotaciones%20sobre%20otras%20plantas%20alimenticias.pdf>
- Urango, Luis Amparo. 2018. Universidad de Antioquia. Revista científica: Componentes del maíz en la nutrición humana. Consultado el 1 de julio 2022. Disponible: <file:///C:/Users/Daniela/Downloads/336229-Texto%20del%20cap%C3%ADtulo-161342-1-10-20181031.pdf>
- Ferreira, V; Lorenzi, H. 2014. Plantas Alimentícias Convencionais (PANC) não Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. São Paulo, Brasil. 768p.
- Scavone J.C. 2019. Propiedades Medicinales de las plantas. Asunción, Paraguay. 118p.
- Polini, G; López, R. 2013. Comer del Monte. Plantas útiles del Chaco Central. Asunción, Paraguay. 384p.
- Polini, G; López, R. 2013. Comer del Monte: plantas medicinales del Chaco Central. Asunción, Paraguay. 352p.
- La yerba mate en la cultura guaraní y el origen del tereré. 2015. Secretaría Nacional de Cultura de Paraguay. Consultado el 1 de julio 2022. Disponible: <http://www.cultura.gov.py/2015/02/la-yerba-mate-en-la-cultura-guarani-y-el-origen-del-terere/>







