



La Cebada

un cereal nutritivo

(50 recetas para preparar)



**INSTITUTO NACIONAL AUTÓNOMO DE INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS
ESTACIÓN EXPERIMENTAL SANTA CATALINA**

QUITO - ECUADOR

*La Cebada:
un cereal nutritivo*
(50 recetas para preparar)

Ing. Elena Villacrés

INSTITUTO NACIONAL AUTÓNOMO DE INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS
ESTACIÓN EXPERIMENTAL SANTA CATALINA
DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y CALIDAD – PROGRAMA DE CEREALES

Quito – Ecuador

Diciembre del 2008

REIMPRESIÓN
Publicación Miscelánea N° 68

Fotografías:
Técnicos del Departamento de Nutrición y Calidad y del Programa de Cereales

Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias INIAP
Estación Experimental Santa Catalina
Departamento de Nutrición y Calidad
Programa de Cereales
Panamericana Sur Km 1
Casilla: 17-10-340
Quito-Ecuador
Telefax: 593-2-2690991 / 593-2-300713
E-mail: eescdir@iniapsc.gov.ec
Web: www.iniap-ecuador.gov.ec

Número de ejemplares: 1000
Impreso en Quito – Ecuador
Diciembre del 2008

Editores:
Quím. Susana Espín de Rivera
Ing. Miguel Rivadeneira

Revisión de Texto
Comité de Publicaciones de la Estación experimental Santa Catalina

Cita correcta:
Villacrés, E. 2008. La Cebada un cereal nutritivo (50 recetas para preparar). INIAP. Editorial Grafistas. Quito, Ecuador. pp.90

Diagramación e impresión
RG Grafistas, teléfonos: 23214969
E-mail: paoron2@gmail.com

Presentación

Una serie de encuestas al consumidor, realizadas en 1992 por el Centro de la Pequeña Industria y Artesanía, CENAPIA, en 9 ciudades del país, para conocer las preferencias y formas de consumo de los productos de cebada, haba y quinua, revelaron la demanda de los consumidores por conocer otros derivados de cebada, aparte de los tradicionalmente conocidos (máchica y arroz de cebada) y nuevas formas de preparación de los mismos.

Los resultados mostraron que en Quito hay una marcada tendencia por las galletas y las coladas a base de cebada, mientras que en las otras ciudades los entrevistados manifestaron que además de los productos mencionados les gustaría consumir tortillas, pinol, dulces, fideos y otros elaborados a base de este cereal.

Esta preferencia por los productos de cebada, impulsó para que el Programa Regional de Cebada y Trigo y el Departamento de Nutrición y Calidad, tomen la iniciativa de elaborar este recetario, para lo cual se recabó varias recetas del arte culinario ecuatoriano, otras se adaptaron de las formulaciones básicas existentes para trigo y avena, y algunas fueron planteadas originalmente después de probar sus proporciones y forma de preparación en el laboratorio.

De este primer compendio de recetas, se realizó una selección en base al nivel de aceptabilidad, con la colaboración del personal del Dpto. de Nutrición y según el formulario del Anexo 2.

Posteriormente, se organizó el Seminario-Taller: «Evaluación participativa de recetas a base de cebada», con el objeto de conocer el nivel de aceptabilidad de las diversas preparaciones, difundir el valor nutritivo y los usos alternativos de la cebada en la alimentación humana. Este evento tuvo lugar en la Estación Experimental Santa Catalina, del 25 al 27 de octubre de 1995, y en él participaron nutricionistas de varias instituciones de la ciudad de Quito, promotoras sociales y líderes



comunales de las áreas de influencia de las Unidades de Validación y Transferencia de Tecnología del INIAP, quienes además de realizar comentarios y sugerencias para mejorar ciertos caracteres organolépticos y el balance nutricional de las recetas evaluadas, aportaron con platos originales, producto de su iniciativa y habilidad culinaria, los mismos que también se encuentran incluidos.

Esta publicación, no es sólo una recopilación de experiencias por parte de mujeres que han guardado por mucho tiempo los secretos culinarios, sino el fruto de varios ensayos en los que se probó, la incorporación de nuevos ingredientes, especias, utensilios, técnicas tradicionales y modernas. Esperamos que el presente recetario, incentive el consumo de la cebada en amplios sectores de la población ecuatoriana, como una alternativa para diversificar y mejorar su alimentación, lo que también contribuirá para impulsar a una pujante pequeña industria de elaborados de cebada, que se esfuerza por ofrecer productos de calidad y fácil preparación al consumidor.

La Autora

Agradecimiento

Deseo expresar mi profunda gratitud:

A la Dra. Susana Espín de Rivera y al Ing. Miguel Rivadeneira, por el constante estímulo y ayuda brindada en la preparación de este trabajo, por su gestión en la organización y desarrollo del Seminario-Taller: «Evaluación participativa de recetas a base de cebada» y por su paciente labor en la edición de esta publicación.

A los Directivos de la Estación Experimental Santa Catalina, EESC, por las facilidades brindadas en la realización del evento.

Al Núcleo de Apoyo Técnico y Capacitación, NAT/C, de la EESC, ya que gracias a su aporte económico y de coordinación con las Unidades de Validación y Transferencia de Tecnología, UVTT, fue posible la asistencia de líderes campesinas al Seminario-Taller.

A todas las participantes en esta jornada, por ayudarme con sus conocimientos en la forma de preparar los diversos platos, por sus valiosos comentarios y sugerencias para mejorar la preparación de los mismos e incorporar nuevas recetas producto de su creatividad y experiencia. De manera especial a las señoras de los núcleos campesinos, por compartir con nosotros la tradición culinaria de sus provincias.

A la Dirección de Transferencia de Innovaciones Agropecuarias, INIAP por su participación económica para la publicación del recetario.

A los Directivos y al personal de Gamavisión, Quito, y de manera particular a la Sra. Doña Mercedes Erazo, por su gran apoyo en la difusión del evento, a través del programa «En familia.»

A los miembros del comité de publicaciones de la EESC, que colaboraron en la revisión de esta publicación.



Contenido

	Pág.
<i>Presentación</i>	<i>i</i>
<i>Agradecimiento</i>	<i>iii</i>
<i>Contenido</i>	<i>v</i>
<i>Cebada: Usos tecnológicos, valor nutritivo e importancia en la alimentación</i>	<i>1</i>
SOPAS	7
<i>Sopa de cebada con bolas de carne</i>	<i>9</i>
<i>Sopa de cebada perlada con carne de borrego</i>	<i>1</i>
<i>Sopa de cebada perlada con queso</i>	<i>11</i>
<i>Sopa de cebada perlada con carne de res</i>	<i>12</i>
<i>Sopa de cebada perlada con vegetales</i>	<i>13</i>
<i>Sopa de hojuelas de cebada con pollo</i>	<i>14</i>
<i>Crema de cebada (1)</i>	<i>15</i>
<i>Crema de cebada (2)</i>	<i>16</i>
<i>Sopa de cebada con hongos</i>	<i>17</i>
<i>Colada de harina de cebada con carne de cerdo</i>	<i>18</i>
<i>Arroz de cebada</i>	<i>19</i>
PLATOS FUERTES	21
<i>Cebada perlada con carne molida</i>	<i>23</i>
<i>Revuelto de cebada</i>	<i>24</i>
<i>Cebada perlada con maní</i>	<i>25</i>
<i>Cebada perlada con salsa blanca</i>	<i>26</i>
<i>Pastel de carne con cebada perlada</i>	<i>27</i>
<i>Chaulafán con cebada perlada</i>	<i>28</i>
<i>Ensalada con cebada perlada</i>	<i>29</i>

POSTRES	31
<i>Cake de harina de cebada</i>	33
<i>Pay de harina de cebada</i>	34
<i>Budín de cebada (1)</i>	35
<i>Budín de cebada (2)</i>	36
<i>Dulce de cebada con coco</i>	37
<i>Cebada perlada en almíbar</i>	38
<i>Torta de maduro con hojuelas de cebada</i>	39
<i>Torta de maqueño con cebada perlada</i>	40
<i>Pastel de harina de cebada</i>	41
<i>Caramelo de cebada</i>	42
<i>Arroz de cebada con naranjilla</i>	43
<i>Arroz de cebada con leche</i>	44
<i>Colada de máchica con leche</i>	45
<i>Arroz de cebada con chahuarmishqui</i>	46
<i>Pinol</i>	47
<i>Granóla de cebada</i>	48
PAN Y GALLETAS	49
<i>Pan de cebada (1)</i>	51
<i>Pan de cebada (2)</i>	52
<i>Panquesitos de harina de cebada</i>	53
<i>Bisquets de harina de cebada</i>	54
<i>Galletas de harina de cebada (1)</i>	55
<i>Galletas de harina de cebada (2)</i>	56
<i>Tortillas caseras de cebada</i>	57
<i>Panecillos rápidos de harina de cebada</i>	58
BEBIDAS	5
<i>Batido de mora con hojuelas de cebada</i>	61
<i>Refresco de arroz de cebada</i>	62
<i>Agua de cebada perlada</i>	63

<i>Colada de hojuelas de cebada</i>	64
<i>Chicha de hojuelas de cebada</i>	65
<i>Refresco medicinal de cebada</i>	66
<i>Cerveza casera</i>	67
<i>Vino casero de cebada</i>	68
<i>Café de cebada</i>	69
<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	71
<i>LISTA DE PARTICIPANTES</i>	75
<i>ORGANIZADORES</i>	79
<i>ANEXOS</i>	81
<i>GLOSARIO</i>	87

CEBADA: USOS TECNOLÓGICOS, VALOR NUTRITIVO E IMPORTANCIA EN LA ALIMENTACIÓN

La introducción de la cebada al país se remonta a los tiempos de la conquista española y su cultivo esta ampliamente distribuido en el sector rural de la región interandina. Se la emplea de diversas formas, ya sea como máchica para hacer coladas y pinol; como harina para hacer tortillas, pan, etc. y como grano partido para preparar sopas o postres. La industria maltera la destina para la elaboración de cerveza y en menor proporción es utilizada como forraje para el ganado (6).

USOS TECNOLÓGICOS:

La utilización de la cebada como alimento humano, está muy extendida en los países asiáticos, donde el grano es procesado y transformado a numerosos productos tales como: cebada perlada para sopas y potajes, hojuelas instantáneas para el desayuno, cebada tostada para elaborar sustitutos del café, cebada malteada para el procesamiento de jarabes utilizados en panificación, alimentos para niños y leches malteadas (3).

Los granos germinados de cebada, tienen importante aplicación nutricional como fuente de Usina, triptófano y vitaminas del complejo B, cuya concentración se incrementa bajo condiciones controladas de humedad, temperatura y aireación. Mientras que los granos tostados son una valiosa materia prima para elaborar bebidas instantáneas y extractos, gracias a su elevado contenido de dextrinas, azúcares reductores y compuestos heterocíclicos.

En nuestro país se conocen dos tipos principales de cebada: cubiertas y desnudas. Desde el punto de vista nutritivo, éstas últimas tienen ciertas ventajas sobre las de grano cubierto como son: un menor contenido de salvado, menos pérdidas de nutrientes durante el

procesamiento y mejor digestibilidad de sus productos (94%), atributos que determinan la predilección hacia este tipo de granos, por parte de industriales y agricultores (6). Para satisfacer esta demanda, el Programa de Cebada y Trigo, después de varios años de investigación liberó la variedad de cebada de grano desnudo INIAP-Atahualpa 92.

Con relación a las cebadas cubiertas, en la actualidad, se han ampliado sus posibilidades de uso alimenticio, mediante la aplicación del perlado. Este es un proceso industrial, mediante el cual se remueven y se eliminan las capas externas del grano, lo que facilita la obtención de hojuelas, grano partido (arroz de cebada) y harina que resultan libres de salvado, listas para la preparación. Durante el perlado, junto con las cubiertas, también se desprende algo de la capas de aleurona y de endospermo, por lo que se reduce el valor nutritivo de los productos obtenidos, situación que es compensada por la mejor aceptabilidad que tienen estos derivados por parte de los consumidores.

VALOR NUTRITIVO E IMPORTANCIA DE LA CEBADA EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA

La cebada es un alimento energético, rico en carbohidratos, principalmente almidón. Los hidratos de carbono son importantes, porque aportan con más del 40 % de calorías a la dieta de los seres humanos y permiten una eficaz utilización de las proteínas.

Ciertos carbohidratos como la fibra viscosa de la cebada, tienen la propiedad de atrapar el colesterol e impedir su absorción en el tracto digestivo, este efecto medicinal es aprovechado en dietas especiales destinadas a reducir el colesterol y a mejorar el metabolismo de los ácidos grasos (9). Igualmente el estreñimiento y ciertas enfermedades como el cáncer de colon pueden ser prevenidas con una ingestión adecuada de fibra, cuya proporción en la cebada cubierta es alrededor del 7 %, este porcentaje varía dependiendo de la variedad, el tipo y el tamaño de grano (4).

En resumen, los carbohidratos de mayor interés nutricional en la cebada, son:

CARBOHIDRATOS	PRINCIPALES FUNCIONES
ALMIDÓN	- Aportar energía alimenticia - Ahorrar proteínas
FIBRA	Mantener saludable el tracto digestivo

El aporte de la cebada a la dieta proteica es importante como fuente económica de proteínas, ricas en ácido glutámico, prolina y leucina, aminoácidos importantes porque forman parte de las moléculas proteínicas de todos los tejidos corporales. Aunque el contenido de aminoácidos esenciales, lisina y triptófano es bajo en el grano no

germinado, se puede superar este déficit, combinando 4 partes de cereal y una parte de leguminosa (chocho, arveja, lenteja, etc) en una misma comida. Referente al tema, los nutricionistas han llegado a la conclusión de que, en el metabolismo humano, cuando se ingieren a un mismo tiempo proteínas derivadas de distintas fuentes se aprovechan mejor que cuando se toma cada alimento solo (10).

En cuanto al contenido de minerales, los granos de cebada cubiertos y desnudos presentan un mayor porcentaje de hierro, fósforo, zinc y potasio que otros cereales de consumo habitual en nuestro medio. No sucede igual con los granos perlados, en los que el porcentaje de estos minerales disminuye, debido a la separación de las cubiertas que contienen un 32 % de los minerales presentes en el grano. A pesar de esta reducción, la cebada es una fuente importante de zinc (43 mg/kg, en promedio), oligoelemento que forma parte de la insulina, la anhidrasa carbónica y contribuye a la cicatrización de las heridas.

El aporte de fósforo a la dieta alimenticia, a partir de las variedades desnudas es de 0.47%. Este es uno de los minerales básicos, porque forma parte de los ácidos nucleicos DNA, RNA y de los fosfolípidos que participan en la emulsificación, transporte de grasa y ácidos grasos. El fósforo proveniente de cebadas desnudas, se absorbe mejor en el intestino, debido al menor contenido de fitina presente en éstas.

Entre las vitaminas que se hallan en proporción apreciable en la cebada, están las del grupo B, que son indispensables para mantener saludable el sistema nervioso. Dos fracciones de este grupo, la niacina y la colina, superan cuantitativamente a los otros cereales (maíz, trigo, avena y arroz). La niacina posee actividad antipelagrosa, mientras que la colina previene la acumulación de grasa en el hígado.

De lo expuesto, se concluye que el aporte nutritivo de la cebada en cuanto a vitaminas y minerales se debe principalmente a los siguientes componentes:

NUTRIENTES PROTECTORES

MINERALES	VITAMINAS	
HIERRO	RIBOFLAVINA	B2
ZINC	ACIDO PANTOTENICO	B5
FOSFORO	NIACINA	B3
POTASIO	COLINA	

Mayor información sobre el valor nutritivo de la cebada comparado con otros cereales, se encuentra en las tablas del Anexo 1.

Sopas





SOPA DE CEBADA PERLADA CON BOLAS DE CARNE (Para 8 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de cebada perlada o desnuda (previamente remojada desde la noche anterior)
- 4 tazas de agua
- 4 tazas de caldo
- 1 libra de carne molida
- 3 ramas de cebolla blanca picada
- ¾ taza de pan molido
- 1 clara de huevo, sal y condimentos al gusto

Preparación:

En una olla mediana, poner la cebada, el agua y un poco de sal, cocinar hasta que el grano este suave (aproximadamente 30 min.); añadir 4 tazas de caldo y continuar con la cocción por 20 minutos adicionales.

Aparte formar pequeñas bolas con la carne molida, previamente condimentada, bañarlas con clara de huevo, envolver en pan molido y freír; una vez fritas, retirarlas del aceite y dorar las cebollas; antes de servir agregar a la sopa las bolas de carne y la cebolla frita.

**SOPA DE CEBADA PERLADA
CON CARNE DE BORREGO**
(Para 10 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de cebada perlada cocida
- ½ libra de carne de borrego
- 3 litros de agua
- ½ taza de arvejas tiernas
- 2 zanahorias amarillas picadas
- 1 pimiento verde
- 3 ramas de cebolla blanca picada sal, condimentos y culantro al gusto.

Preparación:

Poner en una olla el agua, la carne cortada en pedazos, la zanahoria, la cebada perlada, las arvejas, un poco de sal y cocinar por 1 hora. Añadir el pimiento, la cebolla, condimentar al gusto y cocinar por 2 minutos adicionales.

Servir caliente, adornando con culantro picado. Si desea puede retirar la grasa sobrenadante.



SOPA DE CEBADA PERLADA CON QUESO (Para 8 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de cebada perlada
- 9 tazas de agua
- ½ taza de queso rallado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 zanahoria amarilla
- 1 libra de papas picadas
- 1 taza de leche
- 2 ramas de cebolla blanca finamente picada, sal, achiote y condimentos al gusto

Preparación:

Poner en un recipiente el agua, la cebada perlada y cocinar hasta que el grano este suave. A este caldo, añadir las papas, la cebolla dorada previamente en mantequilla, sal, achiote y demás condimentos; hervir por 20 minutos, incorporar el queso rallado, la leche y cocinar por 5 minutos más antes de servir.

**CALDO DE CEBADA PERLADA
CON CARNE DE RES**
(Para 6 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de cebada perlada o desnuda cocida
- ½ libra de carne de res
- 7 tazas de agua caliente
- 2 zanahorias amarillas picadas
- ½ papa nabo picado
- ½ taza de habas tiernas
- 4 papas medias picadas, sal, pimienta, condimentos y condimentos al gusto

Preparación:

Cortar la carne en pedazos pequeños y poner en una olla conteniendo un poco de aceite, freír hasta que la carne se dore ligeramente, agregar entonces agua caliente, la cebada cocida, las habas tiernas, la zanahoria y el papa nabo picados; condimentar al gusto y cocinar por 40 minutos. Incorporar el culantro picado en los 10 minutos finales de la cocción.



SOPA DE CEBADA PERLADA CON VEGETALES (Para 6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de cebada perlada cocida
- 7 tazas de agua
- 2 zanahorias amarillas picadas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 rama de cebolla blanca picada
- ½ taza de arvejas
- 4 papas
- 1 papa nabo picado, culantro, sal y condimentos al gusto.

Preparación:

Freír en la mantequilla, la zanahoria, el papa nabo y la cebolla blanca, hasta que este ligeramente dorados. Añadir el agua, la cebada perlada, las arvejas, las papas, sal, condimentos y cocinar por 40 minutos.

Antes de servir se puede incorporar un poco de leche hervida y culantro finamente picado.

**SOPA DE HOJUELAS DE CEBADA
CON POLLO**
(Para 6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de hojuelas de cebada
- 1 pechuga de pollo
- ½ taza de arvejas
- 5 papas
- 8 tazas de agua
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 1 zanahoria amarilla
- ½ taza de leche
- sal, achiote, culantro y condimentos al gusto

Preparación:

Colocar en un recipiente las hojuelas de cebada y el agua, mezclar cuidadosamente y agregar la pechuga de pollo, las arvejas y un poco de sal; cocinar hasta que las hojuelas estén suaves, entonces incorporar las papas partidas, la zanahoria amarilla picada, la leche, el resto de sal y condimentos; cocinar 20 minutos más. Sacar la pechuga de pollo, enfriar, desmenuzar y añadir nuevamente a la sopa.

Servir caliente, con culantro picado y acompañada de canguil.



CREMA DE CEBADA 1 **(Para 6 porciones)**

Ingredientes:

- 1¼ taza de cebada perlada o desnuda
- 2 tazas de agua
- 7 tazas de consomé
- ½ taza de crema de leche
- achiote, sal y condimentos al gusto
- 1 rama de cebolla blanca

Preparación:

Poner en una olla de presión, la cebada, el agua, 3 tazas de consomé, un poco de sal y cocinar por 35 minutos; cernir en un cedazo, separar 4 cucharadas de cebada cocida y guardar el caldo que resulta después de cernir. Aparte, hacer un refrito con la cebolla, achiote y condimentos. Mezclar este con el caldo de cebada, el consomé restante, la crema de leche y hervir por 5 minutos. Servir caliente.

Para servir puede agregar papas cocidas y picadas, junto con las 4 cucharadas de cebada cocida que separó al momento de cernir.

CREMA DE CEBADA 2 **(Para 6 porciones)**

Ingredientes:

1½ tazas de harina de cebada
5 tazas de agua
2 tazas de leche
¼ taza de crema de leche
sal, achiote y
condimentos al gusto

Preparación:

Colocar en un recipiente una taza de agua fría y la harina de cebada, batir hasta que la mezcla este cremosa, agregar las 4 tazas restantes de agua, la leche, la sal, el achiote y los condimentos. Cocinar a fuego lento, moviendo con frecuencia la preparación, durante 1 hora. Incorporar la crema de leche, hervir por 5 minutos más y servir con rebanadas de papas fritas.



SOPA DE CEBADA CON HONGOS (Para 6 porciones)

Ingredientes:

- ¼ taza de cebada perlada
- 6 hongos secos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de mantequilla
- ¾ taza de leche
- 8 tazas de agua
- 2 cucharadas de sal
- 1 rama de cebolla blanca finamente picada
- sal y condimentos al gusto

Preparación:

Remojar los hongos en agua fría por 10 minutos, cortar en cubitos y ponerlos en una olla junto con la cebada, el agua, la sal, los condimentos y cocinar hasta que el grano este suave. Aparte batir la harina de trigo en la leche. Dorar la cebolla picada en la mantequilla. Añadir las dos preparaciones a la sopa y cocinar por 15 minutos, moviendo constantemente,

*Puede servir adornada
con papas fritas*

**COLADA DE HARINA DE CEBADA
CON CARNE DE CERDO**
(Para 6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de harina de cebada
- ½ libra de carne de cerdo
- 5 papas peladas y picadas
- 7 tazas de agua
- 1 rama de cebolla blanca picada sal, achiote y condimentos al gusto

Preparación:

Hacer un buen caldo con: El agua, la carne, cebolla, sal y los condimentos. Batir la harina en una taza de agua fría y cernir directamente sobre el caldo. Añadir las papas y cocinar hasta que estas y la carne estén suaves, moviendo con frecuencia durante este último tiempo de cocción.



ARROZ DE CEBADA **(Para 6 porciones)**

Ingredientes:



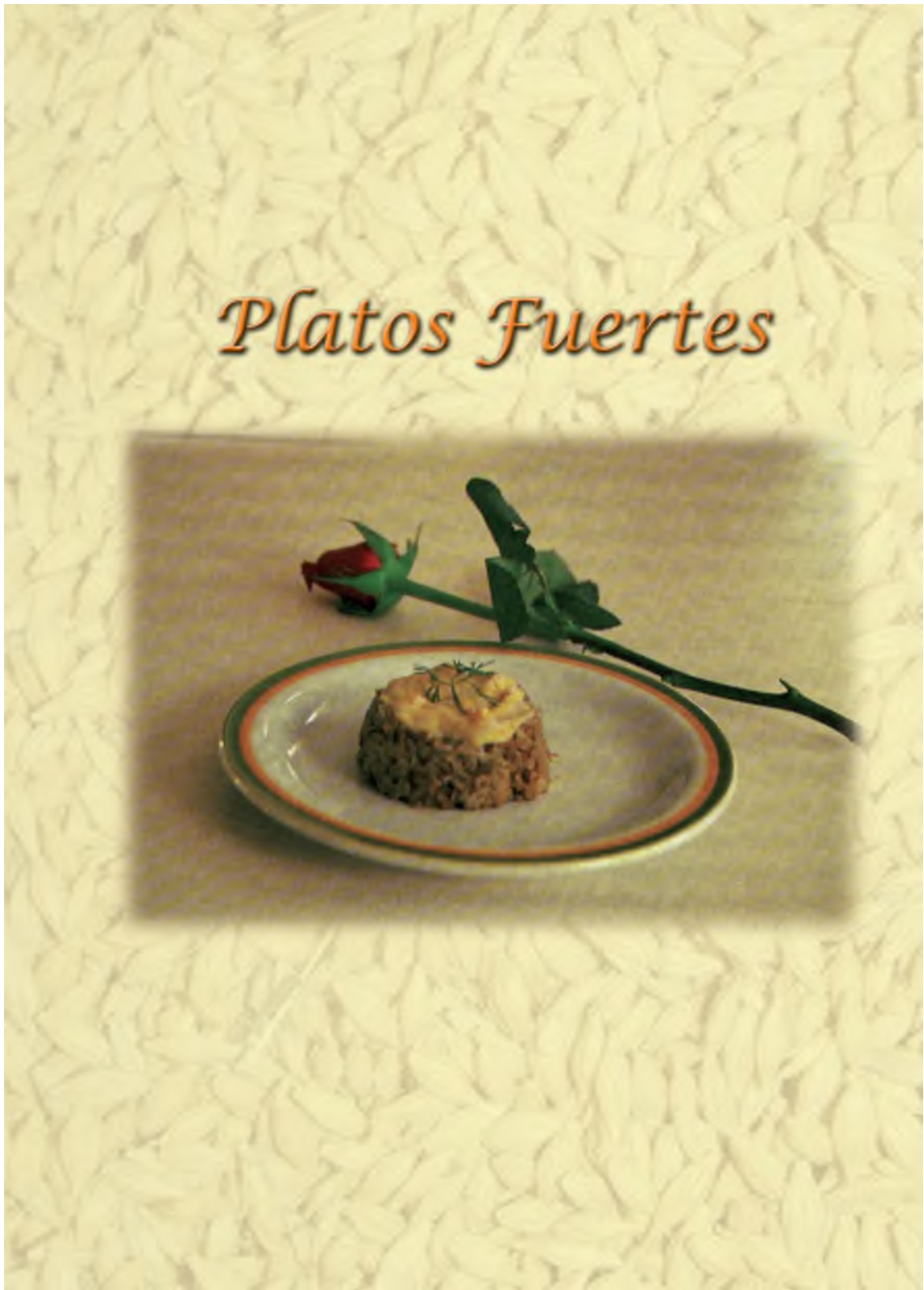
- ½ taza de arroz de cebada
- ½ libra de carne de cerdo
- 7 tazas de agua
- 5 papas peladas y picadas
- 1 cucharada de manteca o aceite
- 2 hojas de col picadas
- 2 ramas de cebolla blanca picada
- ¼ taza de arvejas o habas tiernas sal, culantro y condimentos al gusto

Preparación:



Cocinar el arroz de cebada y las arvejas o habas tiernas en 4 tazas de agua, retirando cada vez el salvado sobrenadante (esto no se realiza cuando se emplea arroz de cebada proveniente de cebada desnuda o perlada). Aparte, hacer un refrito con la cebolla y la manteca, agregar este, la carne cortada en pedazos, la col y el resto de agua al caldo anterior. Condimentar y dejar cocinar por 30 minutos, incorporar las papas y seguir cocinando hasta que estas estén suaves. Para servir adornar con culantro picado.

Platos Fuertes





**CEBADA PERLADA
CON CARNE MOLIDA
(Para 6 porciones)**

Ingredientes:



- 2 tazas de cebada perlada cocida
- 1 taza de carne molida (½ libra)
- 2 tazas de consomé
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 1 zanahoria amarilla

Preparación:



Poner un recipiente al fuego con una cucharada de mantequilla y por 5 minutos dorar la cebada perlada. En la grasa restante freír la cebolla, la zanahoria amarilla y la carne molida previamente condimentada. Mezclar todos estos ingredientes con el consomé y cocinar hasta que este se haya absorbido totalmente, moviendo el contenido del recipiente ocasionalmente.

Servir caliente con papas picadas y ensalada de vegetales.

REVUELTO DE CEBADA (Para 6 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de cebada perlada cocida
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ libra de carne de cerdo
- 2 huevos duros
- 2 ramas de cebolla blanca picada
- 2 tazas de consomé sal y condimentos al gusto

Preparación:

Cortar la carne en pedazos y dorarla en mantequilla, añadir luego la cebolla picada y la cebada perlada. Una vez que estén doradas, pasar todos estos ingredientes a una olla, adicionar las dos tazas de consomé bien condimentado y cocinar hasta que el líquido se haya absorbido totalmente.

Servir adornando con rodajas de huevo y un poco de salsa blanca, (forma de preparación pág. 26)



CEBADA PERLADA CON MANÍ **(Para 6 porciones)**

Ingredientes:

- 2 tazas de cebada perlada cocida
- ¼ taza de maní picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 tazas de caldo de carne
- ½ taza de arvejas cocidas
- cebolla blanca y condimentos al gusto

Preparación:

En un sartén calentar una cucharada de mantequilla y dorar el maní picado. En la mantequilla restante dorar la cebada perlada cocida, las arvejas y la cebolla picada. Poner estos ingredientes, la mitad del maní frito y el caldo de carne en una olla; cocinar, moviendo cada cierto tiempo hasta que quede muy poco líquido.

Servir caliente, con el maní frito que separó al inicio y con la ensalada de su preferencia.

CEBADA PERLADA CON SALSA BLANCA (Para 6 porciones)

Ingredientes:

Preparación con cebada

- 2 tazas de cebada perlada cocida
- 2 tazas de consomé
- ½ libra de hígados de pollo
- 3 cucharadas de margarina
- 1 rama de cebolla blanca finamente picada sal y condimentos al gusto
- ½ libra de carne de res

Salsa blanca

- 3 cucharadas de harina de trigo
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche
- ¼ crema de leche

Preparación:

Poner un recipiente al fuego con 1½ cucharadas de margarina, dorar la cebada perlada y la cebolla, añadir el consomé y cocinar hasta que este se haya absorbido totalmente. En la margarina restante freír la carne cortada en pequeños pedazos y los hígados de pollo previamente condimentados y picados, mezclar con la cebada perlada frita.

Aparte tostar la harina de trigo en la mantequilla y dejar enfriar, incorporar entonces la leche y sal al gusto; cocinar a fuego lento hasta que se espese la mezcla.

Servir la preparación de cebada sobre una hoja de lechuga, adornada con salsa blanca.



PASTEL DE CARNE CON CEBADA PERLADA (Para 6 porciones)

Ingredientes:



- 2 tazas de cebada perlada cocida
- 2 cucharadas de harina de trigo o maicena
- 1 libra de carne molida (½ libra carne de res y ½ libra carne de cerdo)
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla paiteña
- 1 rama de cebolla blanca
- 2 tomates riñón medianos
- 2 huevos
- ½ taza de queso rallado
- ½ cucharada de ají molido
- 10 aceitunas
- 6 cucharadas de aceite sal, perejil y pimiento verde al gusto

Preparación:



Preparar un refrito: calentar la mantequilla, añadir el tomate, el perejil, el pimiento, los dos tipos de cebolla picadas, la sal y el ají molido. Incorporar la carne y dorar.

Aparte en un tazón, batir las claras de huevo, a punto de nieve, añadir luego las yemas, la maicena, la sal, el queso y batir. Mezclar esta preparación con el refrito anterior, adicionar la cebada perlada, las aceitunas picadas y probar la sazón antes de verter la preparación sobre un molde previamente engrasado y enharinado. Hornear a 200°C por 40 minutos.

CHAULAFAN CON CEBADA PERLADA (Para 10 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de cebada perlada
previamente cocida
- ½ libra de camarones
- ½ libra carne de chanco
- ½ libra arroz blanco
- 1 pechuga de pollo
- 5 cucharadas de aceite
- 2 huevos
- 1 pimiento
- 1 cebolla perla
- 2 libras de papas
- 1 pepinillo
- 1 tallo de nabo chino
- 2 tomates pequeños
- 1 salsa china
- 2 limones
- sal y condimentos
al gusto

Preparación:

Cocinar el arroz blanco en un poco de agua con sal hasta que el grano este suave, escurrir el agua residual y mezclar con la cebada perlada cocida. Secar el conjunto a fuego lento.

Con 3 cucharadas de aceite, dorar la carne de chanco y la pechuga de pollo cortadas en pequeños pedazos y previamente condimentadas, agregar los camarones y dorar 10 minutos más.

Aparte hacer un refrito, con el aceite restante, la cebolla y los tallos de nabo finamente picado. Incorporar todos estos ingredientes a la mezcla cebada perlada arroz, añadir la salsa china, los huevos cocinados y picados, revolver el conjunto.

Servir caliente.



ENSALADA CON CEBADA PERLADA (Para 6 porciones)

Ingredientes:



- 1½ taza de cebada perlada precocida
- 1 taza de chochos frescos 10 aceitunas
- 2 tomates riñón
- 2 pimientos (1 verde, otro rojo)
- limón, aceite y sal al gusto

Preparación:



Cortar el tomate en rodajas, picar el pimiento y las aceitunas en cuadritos pequeños. Pelar los chochos y mezclar todos estos ingredientes con la cebada perlada, aderezar con limón, sal y aceite.

Servir la ensalada, sobre hojas de lechuga y adornada con rodajas de tomate.

Postres





CAKE DE HARINA DE CEBADA (Para 6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de harina de cebada
- 1 taza de harina de trigo
- 4 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de azúcar
- ½ taza de leche
- 2 huevos
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

Batir la mantequilla con el azúcar, agregar la leche, los huevos y el extracto de vainilla; sobre estos Ingredientes cernir las harinas y el polvo de hornear. Seguir batiendo hasta que la mezcla este cremosa; verter sobre un molde engrasado y enharinado; hornear por 40 minutos a 200°C.

Decore a su gusto.

CAKE DE HARINA DE CEBADA (Para 6 porciones)

Ingredientes:

Masa

- 1 taza de harina de cebada
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de agua tibia
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar

Relleno

- 2 cucharadas de harina de cebada
- 1½ taza de azúcar
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de maicena
- 2 tazas de leche
- 2 manzanas cortadas en rodajas
- 3 huevos
 canela molida

Preparación:

Masa

Cernir las harinas y la sal, agregar el azúcar, el agua tibia, la mantequilla y el polvo de hornear, formar una masa suave, extender esta sobre un molde engrasado y dorar en el horno por 10 minutos.

Relleno

Para el relleno, mezclar la harina de cebada con la maicena, incorporar la leche, el agua, batir y cocinar a fuego lento, moviendo continuamente; añadir luego una taza de azúcar, una pizca de canela en polvo y continuar cocinando hasta que la mezcla este bien espesa. Colocar las rodajas de manzana sobre la capa de masa horneada anteriormente y verter enseguida el relleno. Sobre este, adicione tres claras de huevo batidas a punto de nieve y mezcladas con ½ taza de azúcar. Hornear toda esta preparación hasta que este dorada.



BUDÍN DE CEBADA 1 (Para 6 porciones)

Ingredientes:



- 2 tazas de cebada perlada cocida
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:



Mezclar bien la cebada con el resto de ingredientes, verter en un recipiente adecuado y cocinar a baño María por 20 minutos.

BUDÍN DE CEBADA 2 **(Para 6 porciones)**

Ingredientes:

- 2 tazas de cebada perlada
- 3 tazas de agua
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de pasas
(remojuadas en agua
½ hora antes)
- ½ taza de nueces
- ½ cucharadita de esencia
de vainilla
- ½ taza de leche

Preparación:

En una olla, poner la cebada perlada con el agua y cocinar hasta que el grano este suave, agregar luego el azúcar, revolviendo hasta que esta se disuelva totalmente. Adicionar las pasas, las nueces y la esencia de vainilla; hervir por 15 minutos más.

Servir adornado con crema de leche.

DULCE DE CEBADA CON COCO (Para 6 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz de cebada cocido
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de leche
- ¼ taza de coco rallado
- 1 copa de licor especias (clavo de olor, canela y pimienta de dulce)

Preparación:

Mezclar el arroz de cebada cocido, el azúcar, la leche y las especias, hervir hasta que de punto; entonces añadir el coco rallado y el licor.

Servir con galletas.

**CEBADA PERLADA
EN ALMÍBAR
(Para 6 porciones)**

Ingredientes:

- 2 tazas de cebada perlada cocida
- 2 cucharadas de cáscara de naranja rallada
- ½ taza de azúcar
- 3 tazas de agua
- ¼ taza de maní picado

Preparación:

Preparar el almíbar: Disolver el azúcar en el agua y hervir a fuego lento, moviendo constantemente, agregar el maní picado y la ralladura de la cascara de naranja; hervir 15 minutos. Añadir más agua si fuese necesario, de modo que la cebada y el maní permanezcan suspendidos en un claro y aromático almíbar.



TORTA DE MADURO CON HOJUELAS DE CEBADA (Para 6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de hojuelas de cebada perlada
- 2 tazas de plátano maduro crudo o maqueño molido
- ½ taza de azúcar
- 2 huevos
- 4 cucharadas de margarina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¼ taza de queso blanco rallado
- ½ cucharadita de canela en polvo

Preparación:

A los plátanos molidos, agregar el azúcar, los huevos, la margarina, el polvo de hornear, las hojuelas de cebada, la canela y el queso rallado; mezclar bien todos los ingredientes. Verter la mezcla en un molde previamente engrasado y hornear a 175°C por 40 minutos.

TORTA DE MAQUEÑO CON CEBADA PERLADA (Para 12 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de cebada perlada cocida
- ½ taza de harina de cebada
- 5 maqueños crudos y molidos
- 3 cucharadas de maicena
- 8 cucharadas de mantequilla
- 8 huevos
- 1 taza de queso rallado
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 taza de pasas
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 3 copas de ron

Preparación:

Batir las claras de huevo a punto de nieve, añadir el azúcar, la mantequilla previamente disuelta, la harina de cebada, la maicena y las yemas de huevo, mezclar estos ingredientes con el maqueño molido, la cebada perlada cocida, las pasas, el queso rallado, el ron y la esencia de vainilla. Vaciar esta preparación sobre un molde previamente engrasado y espolvoreado con harina. Hornear a 200°C por 40 minutos.



**PASTEL DE HARINA
DE CEBADA
(Para 10 porciones)**

Ingredientes:



- 1½ taza de harina de cebada
- 1 taza de harina de trigo
- ¾ taza de azúcar
- 4 huevos
- 1 taza de queso fresco desmenuzado
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- pasas al gusto

Preparación:



Mezclar la mantequilla con el azúcar y el queso, batir hasta obtener una mezcla cremosa, añadir los huevos, las harinas y el polvo de hornear y continuar batiendo vigorosamente; se puede añadir un poco de leche si la preparación resulta muy espesa. Vaciar en un molde engrasado y enharinado; incorporar las pasas y hornear por 30 minutos a 200°C.

CARAMELO DE CEBADA **(Para 6 porciones)**

Ingredientes:

- 2 tazas de cebada perlada
- ½ taza de arroz de cebada cocido
- 7 tazas de agua
- unas gotas de jugo de limón
- azúcar al gusto

Preparación:

Mezclar la cebada perlada con 5 tazas de agua y cocinar por 1 hora. Cernir y dejar reposar la preparación, separar el sobrenadante y a este, añadir azúcar suficiente, cocinar hasta que de punto, entonces incorporar el arroz de cebada cocido y las gotas de jugo de limón; verter todo sobre un molde engrasado y hornear a temperatura moderada (80° C) hasta que empiece a dorar (aproximadamente en 30 min). Sacar del horno y cuando empiece a enfriarse cortar en tiras.



**ARROZ DE CEBADA
CON NARANJILLA
(Para 6 porciones)**

Ingredientes:



- 1 taza de arroz de cebada
- 7 tazas de agua
- ½ panela
- 2 naranjillas
- 1 rama de canela

Preparación:



Mezclar el arroz de cebada con el agua y cocinar hasta que el grano esté suave, agregar la panela, la canela y el jugo de naranjilla; dejar hervir 10 minutos más.

Se puede servir caliente con el grano incorporado o como refresco frío después de cernir la preparación.

**ARROZ DE CEBADA
CON LECHE**
(Para 6 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de arroz de cebada
- 2 tazas de agua
- 4 tazas de leche
- 1 rama de canela
- azúcar al gusto

Preparación:

Mezclar el arroz de cebada con las dos tazas de agua, cocinar hasta que el grano este suave, agregar los demás ingredientes y hervir 10 minutos más.

Servir caliente o frío.



COLADA DE MÁCHICA CON LECHE (Para 4 porciones)

Ingredientes:

4½ tazas de leche (1 litro)
4 cucharadas de máchica
¼ panela o azúcar al gusto
1 raja de canela

Preparación:

En la leche fría, batir la máchica hasta que no queden grumos; añadir la canela y la panela. Hervir por 10 minutos.

*Servir caliente y adornar
con queso desmenuzado.*

**ARROZ DE CEBADA
CON CHAHUARMISHQUI
(Para 10 porciones)**

Ingredientes:

- 1½ tazas de arroz de cebada
- 16 tazas de chahuarmishqui (4 litros)
- 3 naranjillas
- 1 panela pequeña
- Especias (clavo de olor, canela y pimienta dulce)

Preparación:

Cernir el chahuarmishqui, agregar el arroz de cebada y cocinar hasta que el grano este suave. Agregar el jugo de las naranjillas, la panela, el clavo de olor, la canela y la pimienta, hervir el conjunto 10 minutos adicionales.

Servir caliente sin cernir. También se puede enfriar la preparación, cernir y servir como refresco.



PINOL
(Para 8 porciones)

Ingredientes:



- 4 tazas de máchica
- 1 panela picada
- canela en polvo
- 2 clavos de olor
- 2 bolitas de pimienta de dulce.
- una pizca de ishpingo

Preparación:



En un molino casero, pasar poco a poco la máchica junto con la panela picada, una pizca de canela, el clavo de olor, la pimienta de dulce y el ishpingo. Homogenizar el conjunto.

*El pinol puede servirse como postre
batiendo en leche tibia.*

GRANÓLA DE CEBADA (Para 10 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de harina de cebada
- 1 taza de harina de trigo
- ½ taza de harina de arroz
- ½ taza de harina de soya
- 1 taza de harina de avena
- ½ taza de harina de maíz
- 1 cucharada de sal
- 1 taza de aceite
- 1 taza de miel de abeja o de panela
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de pasas

Preparación:

Mezclar todas las harinas con la sal y las pasas. Incorporar el aceite, la miel y el agua; homogenizar la mezcla y hornear a temperatura moderada (80°C) hasta que esté ligeramente dorado. Sacar del horno, mover lentamente, añadir las pasas y volver a hornear hasta que la preparación tome un color amarillo obscuro.

Servir con leche.

Pan y Galletas



PAN DE CEBADA 1 **(Para 40 unidades)**

Ingredientes:

- 3 tazas de harina de cebada
- 5 tazas de harina de trigo
- ½ taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de levadura granulada
- 4 cucharadas de mantequilla
- sal y agua necesaria

Preparación:

Disolver la levadura en un poco de agua tibia, mezclar con la sal, el azúcar, los huevos y las harinas, incorporar suficiente agua tibia y formar una masa blanda; añadir la mantequilla y seguir amasando. Dejar reposar en un sitio abrigado y húmedo por 1 hora. Dividir la masa en pequeñas bolas y moldearlas; disponerlas sobre una lata engrasada para que leuden. Hornear a 250°C hasta que el pan este dorado.

PAN DE CEBADA 2 (Para 14 unidades)

Ingredientes:

- 3 tazas de harina de cebada
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de levadura granulada
- 2 tazas de leche
- ¼ taza de agua tibia
- 2 cucharadas de sal
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de mantequilla o manteca

Preparación:

En un tazón con agua tibia, disolver la levadura, la sal y el azúcar, agregar la leche y las harinas, mezclar bien, añadir la mantequilla o manteca y amasar. Dejar en reposo por 20 minutos. Pasar la masa a una mesa enharinada y dividirla en partes iguales, hasta obtener 14 bolitas, moldearlas y disponerlas sobre una lata engrasada, dejarlas reposar por 1 hora y luego llevarlas al horno a 250°C, hasta que estén doradas. Inmediatamente después que salen del horno, abrillantar el pan con un poco de mantequilla.



PANQUESITOS DE HARINA DE CEBADA (Para 20 unidades)

Ingredientes:



- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de harina de cebada
- 1½ tazas de azúcar
- 5 cucharadas de mantequilla
- 8 huevos
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:



Licuar la mantequilla, los huevos, el azúcar y la esencia de vainilla. Aparte cernir las harinas y el polvo de hornear; incorporar al batido anterior. Continuar licuando hasta obtener una pasta suave; disponerla sobre pequeños moldes (adecuados para pancakes), engrasados y enharinados y hornear a 200°C por 25 minutos.

BISQUETS DE HARINA DE CEBADA (Para 14 unidades)

Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de cebada
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ½ cucharada de sal
- 3 cucharadas de mantequilla o manteca
- ¾ taza de leche

Preparación:

Mezclar los ingredientes secos, incorporar la mantequilla o manteca, agregar la leche, mezclar y amasar hasta obtener una masa suave; disponer la masa sobre una mesa espolvoreada con harina, extenderla a un espesor de 1.5 cm, cortar con un vaso y colocar estos discos de masa sobre una lata engrasada. Hornear a 200°C por 15 minutos.



GALLETAS DE HARINA DE CEBADA 1 (Para 20 unidades)

Ingredientes:



- 2 tazas de harina de cebada
- ½ taza de margarina
- 1½ taza de azúcar
- 3 huevos
- ¼ taza de leche
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de sal

Preparación:



Mezclar la leche, los huevos y la esencia de vainilla. Batir vigorosamente y verter el conjunto sobre un tazón conteniendo la harina, la sal y el polvo de hornear. Aparte batir la margarina con el azúcar, hasta que desaparezcan totalmente los grumos; agregar a la mezcla anterior y batir hasta homogenizar el conjunto. Poner cucharadas de esta preparación sobre una lata engrasada. Hornear hasta que estén doradas

Antes de ingresar al horno puede adornar las galletas con maní, pasas o coco rallado.

**GALLETAS DE HARINA
DE CEBADA 2
(Para 30 unidades)**

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de cebada
- 1½ taza de harina de trigo
- ½ taza de leche
- 4 cucharadas de margarina
- 1 taza de azúcar
- 1 yema de huevo

Preparación:

Ablandar la margarina calentándola ligeramente, agregar el azúcar y batir bien hasta obtener una mezcla cremosa, añadir la yema de huevo, la leche, las harinas, amasar bien, dejar reposar por 20 minutos, extenderla sobre una superficie espolvoreada con harina, cortar en la forma deseada y colocar sobre una lata engrasada. Hornear hasta que estén doradas (10-15 minutos).



TORTILLAS CASERAS DE HARINA DE CEBADA (Para 10 unidades)

Ingredientes:

- 1½ taza de harina de trigo
- ½ taza de harina de cebada
- 1 cucharadita de sal
- ¾ taza de agua tibia
- 4 cucharadas de manteca de chanco
- ½ cucharadita de azúcar

Preparación:

Disgregar la manteca en la mezcla de harinas, disolver en el agua tibia la sal y el azúcar, mezclar y amasar, hasta formar una masa manejable y flexible. Dividir la masa en pequeñas bolas y dejarlas reposar por 10 minutos; luego extenderlas con un rodillo y dorarlas en tiesto a temperaturas de 60°-70°C.

*Se sirven con café caliente y/o
rociadas con miel de panela.*

**PANECILLOS RÁPIDOS DE HARINA
DE CEBADA
(Para 10 unidades)**

Ingredientes:

- 1 taza de harina de cebada
- ½ taza de mantequilla
- ½ taza de crema de leche
- ½ cucharada de sal
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de manteca
- 2 cucharadas de polvo de hornear

Preparación:

Mezclar la mantequilla, la crema de leche, la sal, el azúcar y el polvo de hornear, batir hasta que desaparezcan los gránulos de azúcar; disolver la manteca calentándola ligeramente y junto con la harina incorporar al batido anterior; agitar vigorosamente hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea, verter ésta sobre un molde de pan-cake engrasado y espolvoreado con harina. Hornear a 200°C por 30 minutos.

Bebidas





**BATIDO DE MORA
CON HOJUELAS DE CEBADA
(Para 15 porciones)**

Ingredientes:



- 1½ tazas de hojuelas de cebada previamente remojadas desde el día anterior
- 2 libras de mora
- 3 litros de leche hervida fría
- 1 taza de azúcar

Preparación:



Licuar la leche, con las hojuelas de cebada, la mora y el azúcar. Cernir.

Servir este batido, bien frío.

**REFRESCO DE ARROZ
DE CEBADA**
(Para 6 porciones)

Ingredientes:

- ½ taza de arroz de cebada
- 6 tazas de agua
- 4 cucharadas de azúcar
- ½ cucharada de cascara de limón rallada

Preparación:

Mezclar el arroz de cebada con el agua y cocinar hasta que el grano este suave, agregar el azúcar y la cascara rallada de limón; cocinar por 10 minutos, cernir y enfriar.

*Servir la preparación fría como refresco.
Para hacerla más nutritiva, mezcle con
un poco de leche y sirva caliente.*



AGUA DE CEBADA (Para 5 porciones)

Ingredientes:



- ½ taza de cebada perlada o desnuda, tostada
- 6 tazas de agua
- la corteza y el jugo de 2 limones
- azúcar al gusto

Preparación:



Poner en una olla la cebada, el agua y la cascara rallada de limón. Tapar la olla y hacer hervir a fuego lento por una hora; cernir y al líquido resultante añadir el azúcar y el jugo de limón.

Servir frío como refresco.

**COLADA DE HOJUELAS
DE CEBADA**
(Para 10 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de hojuelas de cebada
- 2 rodajas de pina
- 14 tazas de agua (3½ litros)
- ½ taza de azúcar
- 1 clavo de olor
- 3 rajas de canela
- 1 pizca de sal

Preparación:

Mezclar las hojuelas de cebada con el agua, las rodajas de pina y una pizca de sal. Poner al fuego revolviendo continuamente, entonces agregar el azúcar, el clavo de olor y la canela. Dejar hervir por 10 minutos. Enfriar y cernir.

Servir frío como refresco.



CHICHA DE HOJUELAS DE CEBADA (Para 10 porciones)

Ingredientes:

- 2 tazas de hojuelas de cebada
- 16 tazas de agua (4 litros)
- 2 panelas pequeñas
- 6 naranjillas
- 2 ramas de canela
- pimienta dulce y clavo de olor

Preparación:

Mezclar las hojuelas de cebada con el agua y cocinar por 20 minutos.

Aparte, en un poco de agua y a fuego lento, disolver la panela, añadir entonces la canela, la pimienta y el clavo de olor, hervir el conjunto por 10 minutos, incorporar esta miel de panela aromática y el jugo de naranjilla a la mezcla hojuelas-agua, mezclar bien, retirar del fuego, dejar en reposo la preparación hasta el siguiente día y cernir.

Servir frío como refresco.

**REFRESCO MEDICINAL
DE CEBADA**
(Para 4 porciones)

Ingredientes:

- 1 taza de cebada perlada
- 9 tazas de agua
- 4 cucharadas de pasas
- 4 higos maduros
- 1 copa de ron
- 4 cucharadas de azúcar

Preparación:

Mezclar la cebada perlada con 8 tazas de agua y cocinar hasta reducir a la mitad el nivel de líquido. Cernir y al líquido resultante agregar las pasas, los higos y el agua sobrante. Hervir nuevamente hasta reducir el nivel de líquido a 1 litro (4½ tazas); un minuto antes de suspender la cocción, añadir el ron, cernir y dejar enfriar.

Servir diluido con agua de cebada, o concentrado pero en pequeñas cantidades. Este refresco es ideal para aliviar los resfriados.



CERVEZA CASERA **(Para 15 litros)**

Ingredientes:

- 4½ tazas de cebada tostada y molida
- 3 tazas de azúcar
- 2 cucharadas de levadura de cerveza (granulada)
- 1 cucharada de azúcar quemada (para dar color)
- 15 litros de agua
- ¼ taza de lúpulo

Preparación:

Poner la cebada tostada y molida en un recipiente conteniendo 10 litros de agua y cocinar por dos horas; agregar el lúpulo y hervir media hora más. Cernir y el líquido que queda pasar a un recipiente con capacidad para 15 litros. Disolver el azúcar en 5 litros de agua, mezclar con el líquido anterior; dejar destapado el recipiente y al día siguiente agregar la levadura de cerveza disuelta en agua tibia y el azúcar quemada. Mezclar bien todos los ingredientes y dejar fermentar por 6 días en el recipiente cerrado. El séptimo día pasar el líquido sobrenadante de la mezcla a otro recipiente y el octavo día pasar a botellas y cerrar con corchos.

VINO CASERO DE CEBADA (Para 3 litros)

Ingredientes:

- 2½ tazas de cebada tostada y molida
- 2 tazas de pasas
- 1½ cucharada de levadura para pan (granulada)
- 12 tazas de agua hirviendo
- 9 tazas de azúcar morena
- 8 tazas de azúcar blanca
- 1 limón
- 1 naranja
- 1 patata vieja

Preparación:

En un recipiente poner la cebada, las pasas y el azúcar; agregar el agua hirviendo y mover vigorosamente hasta que se disuelva el azúcar. Dejar enfriar y cuando la mezcla este tibia, agregar la levadura previamente disuelta en un poco de agua tibia, el jugo y la cascara de la naranja y el limón.

Lavar la patata, rebanar y también incorporar al recipiente; tapar y dejar fermentar en un sitio fresco, por un mes. Al cabo de este tiempo, pasar el líquido sobrenadante a otro recipiente, preferible de vidrio y llenarlo completamente, de modo que el aire no este presente en esta etapa de maduración. Dejar en reposo 3 meses, a cuyo término el vino estará claro y listo para pasarlo a botellas y cerrar con corchos.



CAFE DE CEBADA

Ingredientes:



Cebada (cubierta, desnuda o perlada)

Preparación:



Tostar la cebada hasta que comience a quemarse ligeramente. Moler en un molino casero. Tomar 2 cucharadas de este producto y hacer hervir en 4 tazas de agua; cernir y el líquido resultante endulzar con azúcar.

Servir caliente.

Bibliografía

1. CENAPIA/ División de proyectos de inversión. 1992. Estudio de mercado para los subproductos de cebada, haba y quinua. Quito, 270 p.
2. FAO. 1970. Amino-acid content of foods and biological data of proteins. Nutritional Studies No.24. Roma, Italy. 50 p.
3. FOSTER, A.E. 1987. Barley. In Nutritional quality of cereal grains: Genetic and Agronomic Improvement. Agronomy Monograph N,28. ASA/CSSA/SSSA. Madison, Wisconsin, USA. p. 337-385.
4. BURKIT, D.P. ; TROWELL, H. 1975. Refined Carbohydrate Foods and Disease. New York, Academic Press, p. 75-93
5. INIAP. ESTACIÓN EXPERIMENTAL SANTA CATALINA/ Departamento de Nutrición y Calidad. 1992 Caracterización química-nutritiva de variedades y líneas promisorias de cereales. Informe Anual. Quito, pp. 9-18.
6. _____. EESC/ Programa de cebada y trigo. Informes Anuales 1989, 1990 y 1991, Quito, v.p.
7. INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN (INN). 1965. Tabla de composición de alimentos ecuatorianos. Quito, 123 p.
8. KENT, N.L. 1982. Technology of cereals. 3 th ed. Cambridge, USA. p 12: 154-163
9. NEWMAN, C.; MCGUIRE, C. 1985. Nutritional quality of barley. In Barley. Agronomy Monograph No.26. ASA/CSSA/SSSA. Madison, Wisconsin, USA. p 403-439
10. YUFERA, P.1987. Química Agrícola. Alimentos. Tomo 3. Editorial Alhambra. Madrid, España, p. 30-47.



Participantes en el Seminario - Taller: Evaluación participativa de recetas a base de cebada. Santa Catalina, octubre 1995.

Lista de Participantes

1. **Lcda. María del Carmen Alvarez Reyes**
Master en Nutrición Humana
HOSPITAL MILITAR
Queseras del Medio S/N
Telf: 568-008, ext. 335
Quito
2. **Lcda. Guadalupe Guffanti**
Licenciada en Nutrición y Dietética
HOSPITAL DE LA POLICÍA NACIONAL
Margaritas 375 y Av. El Inca
Telf.: 1434-462, Fax: 443-231
Quito
3. **Lcda. María Fierro**
Licenciada en Nutrición y Dietética
HOSPITAL CARLOS ANDRADE MARÍN
Agua Clara, No. 173
Telfs: domicilio 476-665. HCAM 554-939, ext: 155
Quito
4. **Lcda. Mariana Ortega**
Licenciada en Nutrición y Dietética
PATRONATO MUNICIPAL «SAN JOSÉ»
Adrián Navarro 1632 e Hinostroza
Telfs: 613-708 y 613-727
Quito
5. **Lcda. Martha Alomía**
Licenciada en Nutrición y Dietética
MATERNIDAD «ISIDRO AYORA»
Antonio de la Gama 242 y Cristóbal Vaca de Castro
Telfs: 224-502 y 224-503

6. **Ing. Aracelly Vaca**
Ingeniera Agrónoma, Promotora Social
PRONADER DRI 1
Avda. Gonzalo Dávalos 3644 y Uruguay
Telfs: 900-209 y 965-214
Guano-Riobamba-Chimborazo

7. **Sra. Enma Palacios**
Secretaria del Grupo de mujeres «Chavica Camache»
PRONADER
Cuatro esquinas
Guano- Chimborazo

8. **Sra. María Rosario Ochog**
Representante del Grupo de mujeres «Chavica Camache»
PRONADER
Cuatro esquinas
Guano-Chimborazo

9. **Sra. María Dolores Shambi**
Presidenta de la agrupación femenina
«Santa Rosa de Chuquipoglio»
PRONADER
Santa Rosa de Chuquipoglio
Guano-Chimborazo

10. **Hna. Carmela Espín**
Licenciada en Enfermería
CENTRO DE PROMOCIÓN INTEGRAL
DE LA MUJER, CEPIM
Comité del pueblo No. 1
Telf.: 478-592
Casilla de Correo: 172-11-543
Quito

11. **Sra. Fabiola Mosquera**
Trabajadora del Comedor escolar
CENTRO DE PROMOCIÓN INTEGRAL
DE LA MUJER, CEPIM
Comité del Pueblo No. 1
Telf.: 478-592
Casilla de Correo: 172-11-543
Quito
12. **Sra. Georgina Llano**
Representante del Proyecto TTP-PRONADER
Santa Clara-Tanicuchi-Saquisilí
Telf.: 721-183
Saquisilí-Cotopaxi
13. **Sra. Enma Pantoja**
Gerente Cooperativa IGUAN Ltda. PRONADER
Calle Bolívar
Parroquia San Isidro-Carchi
14. **Srta. Lucía Guamialamá**
Representante de asociación de mujeres
«10 de Agosto»
Calle 9 de octubre
Parroquia San Isidro-Carchi.
15. **Srta. Rene Urrestra**
Promotora Agrícola. PRONADER
Calle 24 de mayo
Parroquia San Isidro-Carchi
16. **Ing. Bárbara MacDonald**
Ingeniera en Alimentos y Nutrición
CENTRO INTERNACIONAL DE LA PAPA, CIP
Estación Experimental Santa Catalina
Telf.: 690-362
Quito

17. **Sra. Rosario Quiloango**
Vicepresidente del grupo de mujeres
«Luis Freile».PRONADER
Parroquia Pedro Moncayo- Cayambe
18. **Sra. María Ercilia Guachamin**
Comunidad Hollare Grande. PRONADER
Parroquia Pedro Moncayo- Cayambe
19. **Sra. Pastora Gavilánez**
Presidente de «Asociación de la mujer
Tránsito Amaguaña
Cooperativa San Carlos
Parroquia Toacazo-Cotopaxi
20. **Sra. María Custodia Lema**
Promotora de nutrición. Proyecto ICU
Comunidad Cocha-Loma Totorillas
Guamote-Chimborazo

Organizadores

El seminario -taller: «Evaluación participativa de recetas a base de cebada», fue organizado por el personal del Dpto. de Nutrición y Calidad y el Programa Regional de Cebada y Trigo, PRCyT de la Estación Experimental « Santa Catalina».

DPTO. NUTRICIÓN Y CALIDAD

Quím. Susana Espín

Responsable

Ing. Beatriz Brito

Técnicos

Ing. Elena Villacrés

Ing. Nelly Lara

Dra. Dolores Lucio

Dr. Armando Rubio

Agr. Juan Villarroel

PROGRAMA REGIONAL DE CEBADA Y TRIGO

Ing. Miguel Rivadeneira

Líder del PRCyT

Agr. Fernando Paredes

Técnicos

Lcdo. Nelson Díaz

Agr. Segundo Abad

Sr. Segundo Guaynalla

Asistente de campo

ANEXO 1

**TABLA 1. COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LA CEBADA COMPARADA CON OTROS CEREALES.
(Porcentaje sobre materia seca de grano).**

CEREAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATOS		CENIZAS
			Totales	Fibra	
Arroz pilado	10.1	2.1	86.4	1.0	1.4
Avena pilada	14.7	8.0	72.0	4.0	2.0
<i>Cebada cubierta</i>	12.2	1.9	75.9	6.8	3.1
<i>Cebada desnuda</i>	13.3	2.6	80.0	1.9	2.0
Cebada perlada	12.0	1.5	84.3	1.0	1.2
Maíz	10.3	4.5	81.5	2.3	1.4
Trigo	13.4	2.4	79.9	2.4	1.9

FUENTE: YUFERA, P.R. (1987)
INIAP, Dpto. Nutrición y Calidad (1991)
INN. (1965)

TABLA 2. CONTENIDO DE MINERALES DE LA CEBADA COMPARADA CON OTROS CEREALES

CONSTITUYENTE	ARROZ PILADO	AVENA PILADA	CEBADA			MAÍZ	TRIGO
			Cubierta	Desnuda	Perlada		
Cobre (mg/kg)	4.3	1.1	12.0	13.0	12.0	10.5	5.1
Hierro «	34.0	79.0	94.0	72.0	26.0	30.0	44.0
Manganeso «	15.0	51.0	24.0	19.0	7.0	20.0	38.0
Zinc «	1.8	22.0	49.0	52.0	30.0	10.4	24.0
Calcio %	0.01	0.10	0.05	0.06	0.02	0.03	0.04
Fósforo «	0.23	0.34	0.54	0.47	0.24	0.32	0.34
Magnesio «	0.08	0.16	0.12	0.12	0.07	0.17	0.18
Potasio «	0.24	0.48	0.65	0.45	0.22	0.35	0.41
Sodio «	0.02	0.09	0.10	0.04	0.02	0.01	0.03

FUENTE: YUFERA, P. (1987)
INIAP, Opto. Nutrición y Calidad (1991)

TABLA 3. CONTENIDO DE VITAMINAS DE LA CEBADA COMPARADA CON OTROS CEREALES, (mg/kg de materia seca).

VITAMINA	ARROZ PILADO	AVENA PILADA	CEBADA CUBIERTA	MAÍZ	TRIGO
Acido fólico (M)	0.40	0.40	0,60	0.20	0.56
Acido pantotn. (B5)	16.60	14.50	7.30	5.00	9.10
Biotina (H)	0.12	0.30	0.20	0.06	0.06
Colina	112.00	1073.00	1157.00	537.00	300.00
Niacina (B3)	55.00	17.80	64.50	23.00	48.30
Piridoxina (B6)	10.30	1.30	3.30	7.00	4.70
Riboflavina (B2)	0.60	1.80	2.20	1.00	3.70
Vitamina E	13.10	6.60	6.80	3.00	4.30

FUENTE: YUFERA, P.R. (1987)
NEWMAN, C.W.; and. C.F. Mcguire. (1985)

**TABLA 4. CONTENIDO DE AMINOÁCIDOS DE LA CEBADA Y OTROS CEREALES.
(g/100 g de proteína).**

AMINOÁCIDO	ARROZ PILADO	AVENA PILADA	CEBADA CUBIERTA	MAÍZ	TRIGO
Ac. aspártico	9.7	8.7	6.8	7.0	3.7
Ac. glutámico	18.4	21.7	26.1	17.9	20.0
Alanina	6.0	5.0	4.4	7.9	4.2
Arginina	8.5	6.8	4.4	3.7	10.6
Cistina	1.6	2.1	1.2	1.7	1.5
Fenilalanina	5.6	5.2	5.4	4.6	2.6
Glicina	4.9	5.2	4.2	3.2	6.1
Histidina	2.5	2.4	2.2	2.5	4.1
Isoleucina	4.4	3.9	3.8	3.4	2.9
Leucina	8.4	7.6	7.1	12.2	5.1
Lisina	4.0	4.5	3.9	2.6	3.7
Metionina	2.4	2.2	2.6	1.4	1.2
Prolina	5.0	5.5	11.4	8.3	9.0
Serina	5.2	4.6	3.7	3.2	5.3
Tirosina	4.9	3.0	1.9	2.8	1.7
Treonina	4.0	3.4	3.4	2.9	2.4
Triptofano	1.2	3.3	2.6	2.2	1.1
Valina	6.4	5.5		4.6	4.2

FUENTE: KENT, N.L (1982)
FAO. (1970)

ANEXO 2

Evaluación del nivel de aceptabilidad de preparaciones a base de cebada.

Nombre.....Cantón.....
Parroquia.....Comunidad.....
Institución.....

Indique el grado en que le gusta o le desagrada la preparación, marcando la línea correspondiente.

Nombre de la receta o preparación.....

Me gusta muchísimo.....
Me gusta mucho.....
Me gusta poco.....
No me gusta ni me disgusta.....
Me disgusta poco.....
Me disgusta mucho.....
Me disgusta muchísimo.....

Comentarios

.....
.....

Sugerencias

.....
.....

Glosario

Achiote:	(Bíxa orellana). Semilla de anato, onoto, mantur; empleado para dar color a las comidas y en los guisos.
Aleurona:	Capa posterior a la cubierta externa de los granos, que consta de uno o varios estratos de células abundantes en glóbulos de grasa y proteína.
Bisquets:	Panes de fermentación rápida, con un mínimo desarrollo del gluten, ligeramente húmedos por dentro y de textura suave.
Almíbar:	Jarabe, miel de azúcar. Cake: Pastel, torta.
Canguil:	(<i>Zea mays everta</i>). Palomitas de maíz, cotufa, pororó. Tipo de maíz que tiene la propiedad de reventarse a altas temperaturas, con o sin grasa, adquiriendo entonces muy buena apariencia, coloración blanca y textura suave.
Cebada cubierta:	Grano provisto de las cubiertas externas que lo protegen.
Cebada desnuda:	Variedad de cebada que pierde su cáscara durante la trilla.
Cebada malteada:	Grano germinado, bajo condiciones controladas de humedad, temperatura y aireación.
Cebada perlada:	Grano que ha sufrido un proceso industrial de descortización para eliminar toda la cascara.
Cebolla blanca:	(Alliwnjistoloswn).

Cebolla colorada:	(Alliwn cepa).
Consomé:	Caldo sazonado, que resulta de cocinar la carne de pollo como ingrediente básico.
Culantro:	(Coriandrum sativum). Cilantro, corindro.
Chancho:	(Suido). Puerco, cerdo, cochino, cebón, marrano.
Chahuarmishqui:	Líquido dulce de la cabuya.
Endospermo:	Parte constitutiva de los granos, formado por células repletas de granulos de almidón.
Fibra cruda:	Parte fibrosa e indegerible de los alimentos, principalmente celulosa, importante para estimular los músculos intestinales.
Fitina:	Sal del ácido fítico a base de calcio y magnesio, que disminuye la asimilación de calcio, magnesio, hierro, cobre y otros iones.
Granóla:	Porciones menudas elaboradas, a partir de una mezcla de harinas, agua, miel y especias. Semejante a los cereales instantáneos para el desayuno.
Hojuelas:	Copos que se preparan tratando con vapor los granos perlados y aplastándolos luego entre rodillos de gran diámetro y superficie lisa.
Ishpingo:	(Ocotea qaixos). Flor de la canela, utilizado como especia aromatizante de varias preparaciones.
Lechuga:	(Lactuca sativa). Hortaliza que se la consume generalmente cruda y con algunos platos fuertes.

Leudar:	Esponjamiento de una masa de harina, debido al dióxido de carbono, producido por la reacción química de los polvos de hornear o por la reacción químico-biológica de la levadura con un ingrediente ácido de la masa, bajo condiciones adecuadas de humedad, temperatura y nutrientes.
Lúpulo:	Fruto de la planta hembra <i>Humulus lupulus</i> , rica en aceites esenciales, resinas amargas y tanino, responsables del aroma y sabor de la cerveza.
Máchica:	Es la harina que resulta de tostar y moler la cebada. Cuando esta es elaborada a partir de granos desnudos o perlados, no es necesario cernir el producto.
Maicena:	Es el almidón de maíz, utilizado como espesante y aglutinante de ciertos preparados.
Maní:	Cacahuete, cacahuey. Oleaginosa de amplio uso en la preparación de salsas y aderezos.
Nabo:	(<i>Brassica rapa</i>). Hortaliza de hojas y raíces comestibles, utilizada en la preparación de sopas.
Panela:	Raspadura, chancaca, piloncillo. Edulcorante de muchos preparados y bebidas.
Pasa:	Uva seca, ingrediente saborizante de algunos postres, helados y bebidas.
Pimienta dulce:	(<i>Pimenta officinalis</i>). Pimienta de olor, pimienta de jamaica, pimienta de Tabasco. Aromatizante y saborizante de postres y bebidas.
Pinol:	Postre de la serranía, elaborado con máchica, panela y especerías.

Refrito: Guiso hecho con cebollas, ajo, pimiento, tomate y condimentos, fritos a fuego lento hasta que se evaporen los jugos.

Salvado: Subproducto del procesamiento industrial de cereales, constituido por las capas externas, el germen, aleurona y algo de endospermo.

Zanahoria amarilla: (*Daucus carota*). Raíz de amplio uso en las preparaciones culinaria.

TABLA DE EQUIVALENCIAS

PRODUCTO	MEDIDA	VOLUMEN/PESO
Aceite	1 cucharadita	8 mililitros
	1 cucharada	18 mililitros
Azúcar corriente	1 pizca	1 gramo
	1 cucharadita	5 gramos
	1 cucharada	15 gramos
	1 taza	250 gramos
Harina	1 cucharada	40 gramos
	1 cucharadita	10 gramos
	1 taza	125 gramos
Líquidos	1 cucharadita	5 mililitros
	1 cucharada	15 mililitros
	1 taza	250 mililitros
Mantequilla	1 cucharadita	5 gramos
	1 cucharada	15 gramos
	1 taza	250 gramos

MISIÓN DEL INIAP

Generar y proporcionar tecnologías apropiadas, productos, servicios y capacitación especializados para contribuir al desarrollo sostenible de los sectores agropecuario, agroforestal y agroindustrial

MISIÓN DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y CALIDAD

*Desarrollar y apoyar trabajos en calidad de alimentos y agroindustria.
Promover acciones participativas, ofertar capacitación y servicios de análisis especializados, contando con la experiencia de un grupo multidisciplinario de profesionales*



GOBIERNO NACIONAL DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Econ. Rafael Correa Delgado
PRESIDENTE CONSTITUCIONAL

Econ. Walter Poveda Ricaurte
MINISTRO DE AGRICULTURA, GANADERÍA,
ACUACULTURA Y PESCA

Dr. Julio Cesar Delgado Arce
DIRECTOR GENERAL DEL INIAP