

Mujer
y
Ambiente

Serie 4 N°3

Hogar
Productivo

PRODUCCION



ÁTENEO ANDRAGÓGICO FÉLIX ADAM



FUNDACIÓN AMBIENTE

PRESENTACIÓN

Como mujer y como venezolana, me siento muy complacida de presentar este hermoso proyecto editorial dedicado a la difusión de ideas y prácticas vivenciales de profundo contenido pedagógico y de alta significación para la mujer y para la familia.

Como madre y como Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales con esperanzas en los cambios que contribuyan a hacer de nuestro país un espacio digno, con mayor sentido de equidad y justicia social me siento igualmente motivada a presentar esta colección, que intenta a través de una serie de fascículos interconectados, poner de relieve un tema poco explorado en la región y de gran utilidad para la sociedad y para el país, como lo es éste que hoy ofrecemos con el título de Mujer y Ambiente.

Y es que tanto por la vía de los estudios y nuevos conceptos de la temática de la mujer, donde destaca la perspectiva de género, con enfoque de sus derechos, como de los avances de los estudios ambientales, donde cada vez se confirma mas que no existe una ciencia social, distinta de una ciencia ecológica, se dan a buen término, las condiciones para establecer un atractivo espacio de encuentro entre ambas perspectivas, género y naturaleza, mujer y ambiente.

Colección: Mujer y Ambiente

Serie: Mujer y Producción Cuadernillo: Hogar productivo

Edita: Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales

Autor: Ateneo Andragógico Félix Adam

I.S.S.N: 1960-2378

I.S.B.N: 980-04-1292-1

Depósito Legal: If 22220023392348

Imprime

© Derechos Reservados Caracas, Venezuela, Año 2002

Dentro de este marco de intereses saludamos e inscribimos un proyecto editorial, que además tiene la virtud de poner al alcance de la comunidad un cúmulo de valiosas informaciones, en donde la mujer con toda su gama de experiencias, matices y sensibilidades se convierte en el hilo protagónico y conector de innumerables temas asociados a la salud, la alimentación, la reproducción, entre otros. Con ello avanzamos también en un importante propósito: democratización y difusión de conocimientos ambientales como componentes claves en el proceso de construcción de ciudadanía. Así pues, en estos cuadernillos amigos lectores, disfrutaremos de un trabajo sensible, y enraizado en el amor por la Venezuela productiva, solidaria y que sigue luchando por ser mejor, poniendo al descubierto la huella fresca de sus autoras, integrantes del Ateneo Andragógico Félix Adam y que agrupa en su mayoría a miembros de la familia Adam, familia de educadores y artistas, con un alto sentido de responsabilidad social. Entre sus miembros se encuentra Lutecia Adam, una venezolana a carta cabal, ya experta en ese difícil arte de transmitir secretos valiosos con magistral sencillez, como suelen ser las obras de trascendencia social.

A todas ustedes mujeres que hacen con su esfuerzo y su creación diaria la Venezuela bonita, esa por la que tanto luchamos y seguimos deseando, vaya esta colección que esperamos sea obra de arraigo y significación popular, teniendo como eje el protagonismo, esfuerzo y tesón de nuestras mujeres.



Ana Elisa Osorio-Granado
Ministra del Ambiente
y de los Recursos Naturales

Hogar Productivo

Dedicado a ti, que día a día, luchas y te desvelas por mantener la unidad de tu familia, con la esperanza de que tu hogar sea un espacio de crecimiento y convivencia enriquecedora. Claro, esto no está solo en tus manos, depende del apoyo que logres para alcanzar dentro de tu hogar un espacio de trabajo y armonía.

El trabajo en equipo de una familia es muy importante siempre y cuando se respeten mutuamente sus miembros, es decir se escuche la opinión de todos y se establezca en familia el rumbo a tomar y las acciones a ejecutar para el logro exitoso de sus planes, para lo cual deben disponer de una actitud positiva, tomar decisiones prácticas y concretas y tener la información necesaria.

Es por todo esto que te ofrecemos nuestra ayuda a través de este cuadernillo hecho con amor especialmente para ti, en el cual encontrarás información útil, sencilla y fácil de llevar a la práctica;



Productivo

¿Cómo?

Convertir el hogar en un taller productivo, es una oportunidad laboral que te brinda ganando dinero sin salir de la casa. Un hogar-taller donde padres e hijos trabajen y compartan la misma mesa, es una forma de unir a la familia.

La familia es la célula primaria y vital de la sociedad y la madre, la mujer de la casa, el símbolo del amor. La familia es el taller más decisivo y el primero de la vida. Allí se da una interacción que ayuda al desarrollo personal, generando comprensión y confianza entre sus miembros.

Amiga, queremos brindarte la oportunidad de que aprendas a confeccionar conservas de alimentos, las cuales luego puedes comercializar, dando inicio a un pequeño negocio que con trabajo, constancia y dedicación puede convertirse en una gran empresa. Nos estamos refiriendo al procesamiento de sardinas. Aquí van algunas recetas con todos los detalles necesarios para su elaboración.



Diminuta y Suculenta

Sardina



Entre las numerosas especies de peces que contiene nuestro mar: pargo, mero, carite, atún... se encuentra uno, que no por pequeño tiene menos importancia que los nombrados, nos estamos refiriendo a la SARDINA, *Sardinella anchovia*, nombre científico de la sardina venezolana. Este diminuto pececito del mar, no tiene tamaño, comparado con sus grandes virtudes.

Lo delicioso de su sabor y su textura suave, su fácil digestión y las múltiples formas de prepararla, hacen de este maravilloso regalo del mar un huésped bienvenido en la cocina.

La calidad de la sardina venezolana, muy distinta a la sardina de Europa, ha hecho de su industria una de las más antiguas y florecientes del país, especialmente en el Estado Sucre, en el Oriente de Venezuela. Por lo general cuando de sardinas se trata, siempre se está pensando en las enlatadas. Actualmente se expenden en los mercados filetes de sardinas, que pueden ser preparados de diferentes maneras, en escabeche, a la plancha, en cebiche, que llaman también boquerones y se consumen como pasapaños.

Valor Nutritivo

Lo más importante de las sardinas, lo constituye su alto valor nutritivo. Según un análisis del Ministerio de Agricultura y Cría, en 1982, los contenidos nutricionales de las sardinas frescas son numerosos.

Las sardinas ofrecen nutrientes capaces de satisfacer las necesidades alimentarias y requerimientos nutricionales de la familia venezolana en cada etapa de desarrollo; es pues, un alimento que dada sus características, aporta proteínas y sales minerales, que muy bien pueden servir de sustitutos a las carnes rojas, así 100 gramos de sardina tienen:

Proteínas	Calcio (mg)	Fósforo (mg)	Hierro (mg)
Sardinas	20	127	303 2,4
Carnes	21,5	6	215 2,7

Fuente: MAC 1982



Como podrás ver, es evidente la importancia que puede tener en tu alimentación este diminuto pecesito, con el cual se pueden realizar numerosas preparaciones, cual de ellas más sabrosa.

Con los filetes de sardinas, que los consigues en los automercados y en los mercados populares, a precios muy bajos, puedes preparar y comercializar distintos productos, a muy buenos precios, sin equipos especiales y sin necesidad especial de refrigeración, lo cual te ayudará a aumentar las finanzas del hogar.

Anchoas de Sardinas

Ingredientes:

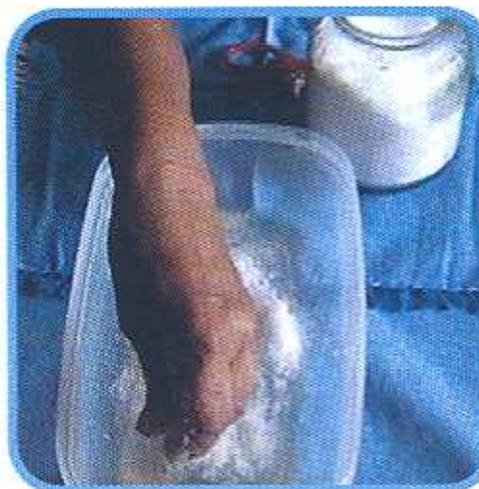
- 2 Kilos de filetes de sardinas frescas.
- 1 kilo de sal yodada.
- Aceite de maíz o de girasol.
- Granos de pimienta, hoja de laurel y clavos de olor.

Utensilios:

- Envases de vidrio con sus tapas.
- 1 tabla de picar.
- 1 cuchillo pequeño de punta afilada.
- 1 envase plástico para conservar las sardinas.
- 1 paño de cocina.

Preparación:

- Si los filetes están congelados, déjalos reposar hasta que hayan soltado todo el hielo. Lávalos y sécalos.
- En un envase plástico de tamaño proporcional con la cantidad de sardinas comienza por colocar en el fondo del recipiente una capa delgada de sal yodada, a continuación una de sardinas. Pon hacia arriba la parte de los filetes donde tienen las escamas. Sigue colocando sucesivamente capas alternas de sal y sardinas, hasta terminar con una de sal. Tapa el envase y colócalo en un lugar fresco, durante un mínimo de 2 meses y hasta 6 meses. No es necesario refrigeración.
- Al cabo de este tiempo, vas a notar que las sardinas están sumergidas en un líquido, es el que han soltado durante el proceso de deshidratación y lo que les permitirá conservarse por tiempo ilimitado.
- Luego de pasado este tiempo, vas a escurrirlas y a quitarles la piel y las escamas con mucho cuidado. Fíjate muy bien, empieza por la parte más ancha, la parte donde estaba la cabeza. arranca la piel con las escamas, cuidando siempre que los filetes queden enteros.



Anchoas de Sardinias



5 En una tabla de picar ve cortando filetes más pequeños, quita primero los laterales de las sardinias, luego los usarás en otra receta que también te vamos a dar. Cortar el filete en dos mitades. Esto lo puedes hacer con una tijera dedicada para tal fin.



6 Cuando hayas terminado comienza a envasar los filetes en los frascos y previamente esterilizados, es decir muy bien lavados y hervidos. Luego, tápalos.



7 Coloca el frasco acostado como lo ves en el gráfico y ve colocando los filetes en forma vertical, no tienen que quedar demasiado apretados. Llena el frasco de aceite y coloca la hoja de laurel, la pimienta y los clavos. Tápalos. Colócalos en lugar fresco. No necesitan refrigeración. Con estas sardinias puedes hacer muchas preparaciones.

Para confeccionar pizzas y pasapalos, son excelentes.

¿ Recuerdas los sobrantes laterales que le quitaste a los filetes?, con estos sobrantes y un poco de yogurt y queso ricota o requesón, puedes preparar una crema para sándwich muy sabrosa. Para prepararla, sólo tienes que poner todos los ingredientes en la licuadora, batir y listo para untar.

Sardinias en Escabeche

Ingredientes:

- 1 kilo y 1/2 de filetes de sardinias
- 4 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 4 ajies dulces
- 1 hoja de laurel
- 2 tallos de celery
- 1 ajoporro (la parte blanca)
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de sal disuelta en una taza de agua
- 10 granos de pimienta
- 1 pizca de pimienta molida

Preparación:

- 1 Lava las sardinias, quítalas las escamas y adóbalas con sal y pimienta molida.
- 2 Lava también los vegetales y córtalos todos muy finos.
- 3 Llévate al fuego el caldero con el aceite y sofríe primero los ajos, luego agrega los demás aliños, deja que se cocinen suavemente.
- 4 Disuelve la pasta de tomates en la taza de agua y la agregas al sofrito junto con los granos de pimienta.

5 Deja hervir por 5 minutos y retira del fuego.

6 En un sartén pon una taza y media de agua, cuando comience a hervir, ve cocinando las sardinias con mucho cuidado de no romperlas.

7 A medida que se cuecen ve colocando en un envase plástico o de vidrio capas de sardinias alternadas con la salsa, así sucesivamente hasta terminar con salsa.

Si lo deseas puedes adornar con aceitunas negras.

Ceviche de Sardinias (Boquerones)

Ingredientes:

- 1 kilo y 1/2 de filetes de sardinias libres de escamas. Jugo de limón suficiente para cubrir los filetes.
- 2 cebollas grandes picadas en plumas.
- 2 ajies dulces cortados en tajitas.
- 2 dientes de ajo cortados finamente.
- 1 rama de perejil.
- 1 cucharada de sal.
- 3 cucharadas de aceite de oliva, de maíz o girasol.

Preparación:

- 1 Lava los filetes y córtalos en cuatro horizontalmente.
- 2 Coloca capas de sardinias, alternadas con la cebolla, el ají, los ajos y el perejil. Agrega la sal en cada capa.
- 3 Al terminar cubre con el jugo de limón. Deja reposar en la nevera por 24 horas.
- 4 Al día siguiente, escúrrelas y rocíalas con el aceite que hayas elegido.

Salida fresca del mar

Agradable y nutritiva

Rica en muchos minerales

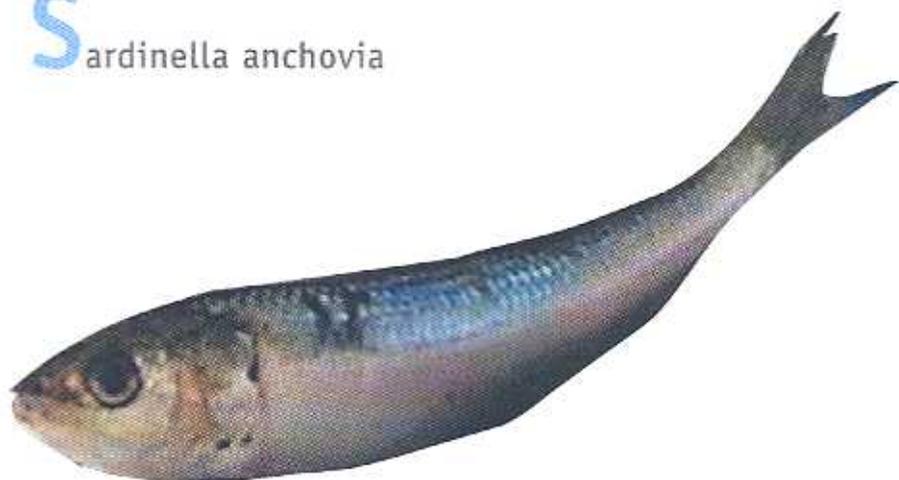
De muy fácil digestión

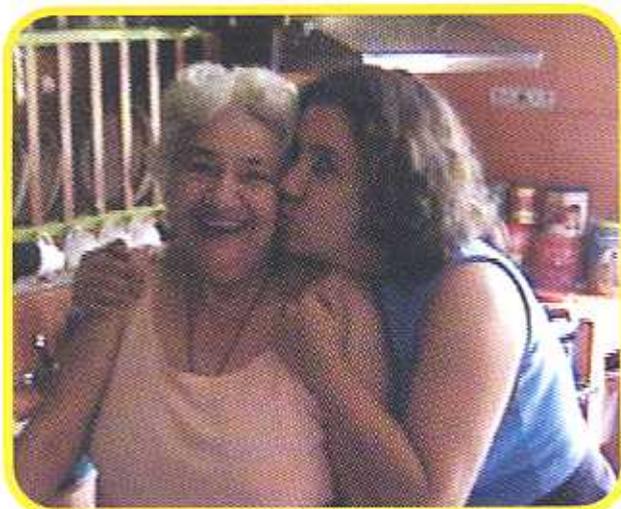
Inigualable en sabor

Natural sin discusión

Altas son tus proteínas, gracias

Sardinella anchovia





Amiga: Esperamos que estas recetas te inspiren y te ayuden, a ti que cargas diariamente con la responsabilidad de la familia, su alimentación, educación y salud. A ti que te encargas del orden de la casa, que traes al hogar el "pan nuestro de cada día" con un esfuerzo sobrehumano. Realizas un trabajo al que nunca se le ha asignado ningún valor, las tareas domésticas que se llevan a cabo en la casa se consideran inexistentes desde el punto de vista social. Al ama de casa, conjuntamente con los ancianos, los niños y los inválidos se les ha considerado en las filas de la población económicamente inactiva. Si los demás no lo valoran, no importa, comienza valorándolo tú. Valora tu esfuerzo y tu tesón, tu fortaleza.

Existe un número considerable de madres, que además del trabajo doméstico ejecutan otro fuera del hogar, lo cual recarga a la mujer con dos jornadas laborales, imponiéndole un desgaste físico y emocional, que muchas veces afecta la atención adecuada de los hijos. Ojalá puedas convertir tu hogar en un lugar productivo para que no tengas que correr de la casa al trabajo y del trabajo a la casa, a costa de tu salud y tu tranquilidad. Un hogar productivo de armonía y felicidad.

Mujer y Ambiente

Fuentes:

- Fonseca, Iqiván. Educación social: Modelo Productivo. Proyecto regional de Educación de Adultos. Poesía, Costa Rica, 1981.
- Kleimer, Ana y Ruzeto, Luis. Elloer: Autogestionado. Programa de Economía de Trabajo, OIT, 1986.
- Ruzeto, Luis. Educación Popular de Inactividad. Programa de Economía de Trabajo, OIT, 1986.

Redacción:

Maribel Acosta

Diseño gráfico y diagramación:

Maribel Acosta y María González

Fotografía:

Amalia Salgado y Lissette Rodríguez

Colaboradores:

Marcelo Acosta, Maricela Montaña y Wilmar Sierra

Equipo de investigación por el IATA:

Barriette y Luciana Alfaro
María Alejandra B. Acosta Acosta

Equipo de revisión y corrección por el MARN:

Maricela Acosta, Edson Acosta, María Támara, Thelma Fari, Wilmar Sierra y Prisca Rojas

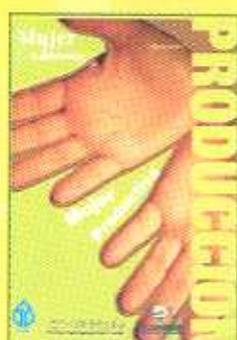
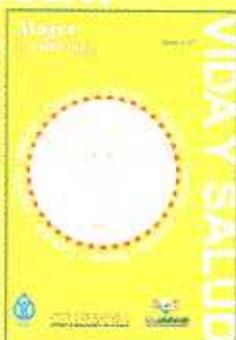
Coordinación por el MARN:

Prisca Rojas

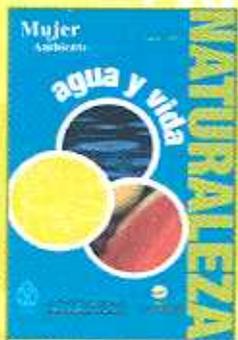
Coordinación por el IATA:

Lissette Rodríguez Acosta

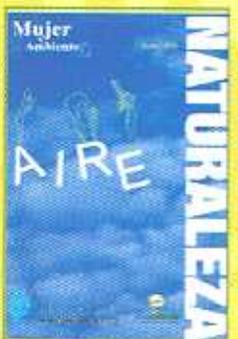
Naturaleza



Vida y Salud



Alimentación



Producción

No te pierdas ninguno de los cuadernillos

Mujer
y
Ambiente