

Así, uno de los requisitos esenciales es que esas recetas puedan realizarse con alimentos y utensilios que las familias más desfavorecidas puedan utilizar.

Por ejemplo, en las bases de la convocatoria se explica que las medidas deben estar expresadas en tazas, cucharadas y cucharaditas.

Según las últimas estimaciones de la FAO, 963 millones de personas están desnutridas en el mundo, es decir, un 15% de la población mundial.

De ese total, 115 millones dejaron de alimentarse adecuadamente entre 2005 y 2008, principalmente por el alza de los precios de los alimentos y la crisis económica.

Son datos estremecedores contra los que Iniciativa América Latina y Caribe sin Hambre lucha. "Es una meta posible, a pesar de las grandes dificultades que existen, debido a que la región produce y exporta muchos más alimentos de los que consume y además está presenciando un proceso de crecimiento económico sostenido", comenta Andrés Pascoe Rippey.

De manera que el problema no es que no haya alimentos, sino el acceso a los mismos.

Más que simples verduras

En el segundo recetario internacional de "Chefs Contra el Hambre", el elemento esencial es el frijol, sobre todo por lo que significa para América Latina y el Caribe.

Andrés Pascoe Rippey dice que "se seleccionó al frijol y las verduras después de un amplio sondeo entre chefs y cocineros respecto a cuál debería ser el ingrediente protagonista.

Se votó mayoritariamente por las legumbres debido a su versatilidad y diversidad, así como su presencia histórica en la dieta latinoamericana".

Las legumbres toman aquí un papel esencial en la lucha contra el hambre, al ser una opción nutricional muy sana. Es una "fuente de proteína vegetal, son ricas en fibra y tienen cantidades importantes de hierro, micronutrientes, vitamina B1 y son un exponente importante de ácido fólico", explica Pascoe Rippey.

Viejo conocedor de la cocina

Uno de los que participará en este libro es el español, *Falsarius Chef*, conocido como el rey de la "cocina impostora".

El cocinero que se vale de alimentos enlatados, botes de salsas e ingredientes congelados, combinados con toques naturales, ya había participado en el primer recetario donde la estrella era la papa, un producto habitual en Latinoamérica y Caribe.

Él daba un toque especial a las páginas culinarias con su particular forma de cocinar.

"Los encargados de la FAO me conocieron a través de mi blog, ellos seguían mis recetas y vieron que podían encajar con la filosofía, con el espíritu de cocina muy sencilla, que se pudiera adaptar a situaciones como las que ellos plantean de recetas básicas.

Se pusieron en contacto conmigo y empezamos una relación.

Me contaron la iniciativa y me pareció de lo más interesante", cuenta el chef Falsarius.

Son muchos los cocineros que participaron en el primer recetario y este experto no se quedó fuera.

Él siguió en su línea y preparó una *felice impostor*, "era un pescado con papas, pero ya que este producto de origen animal puede ser difícil de conseguir y algo caro, lo hice con papas cocidas.

Yo como soy impostor, use papas enlatadas pero di la opción de utilizar papas cocidas normales.

Además, llevaba cebolla morada que es muy típica de Sudamérica y ají, que es picante y quedaba una especie de ensalada de papa", cuenta Falsarius.

Para la nueva edición, con el frijol como protagonista, este excéntrico de la comida ha propuesto otra receta curiosa, simpática, divertida y muy fácil de hacer, en esta receta, huye de todo tipo de sofisticación, pero sigue siendo una propuesta que hará felices a los paladares de quienes la prueben:

Cebollada de frijoles

Ingredientes para 4 porciones

1 lata de frijoles bayos enteros (aunque también puedes cocerlos tú misma)

1 cucharadita de vinagre de manzana, una de aceite de oliva y una pizca de ají picado

1 cebolla blanca entera

1 pimiento verde picado Sal al gusto

Preparación:

1. Calienta los frijoles bayos y en un recipiente aplástalos hasta hacerlos puré.
2. Sazónalos al gusto con vinagre, aceite de oliva, sal y ají.
3. Parte una cebolla por la mitad, sacas sus diferentes capas y realiza unas copitas que rellenarás con los frijoles refritos.
4. Sírvelos en un plato y adorna con un poco de pimiento verde y un poquito de cebolla picada.

Cómelos con la mano y disfruta de un platillo sencillo y accesible para cualquier bolsillo.

(fuente/esmas.com)

