

LA CIDRA (Guatila, Chayote, papa de pobre)



Su color es verdoso o amarillento, y a veces puede tener espinas en su cáscara. Se consume la semilla y la pulpa de la guatila o chayote, que es el fruto, y las raíces y las puntas de la chayotera, que es la planta.

Es muy conocido el fruto, la guatila, por sus propiedades en los regímenes para adelgazar, pero además es un excelente regenerador celular, con efectos anticancerígenos, y tiene propiedades altamente benéficas para el corazón, regulando el ritmo cardíaco, siendo además analgésico y antiinflamatorio.

PROPIEDADES MEDICINALES

El agua de cidra se utiliza como diurético en tratamiento para adelgazar. Es regulador de las actividades del corazón, fuente de: vitamina C, proteínas y carbohidratos.

Para ser utilizada para niños puede agregársele panela; es buen cuerpo para coladas, compotas con otros vegetales y frutas.

PREPARADOS PARA LA ALIMENTACIÓN HUMANA

Ensalada común con cidra

Ingredientes :

Pepino
Zanahoria
Cebolla blanca

Cidra
Tomate
Cilantro

Preparación:

Se pela la cidra y se ralla, se mezcla con cebolla cabezona blanca, tomate, cilantro, sal y limón. Se agrega mayonesa si hay.

Arequipe de Cidra

Ingredientes :

1 litro de leche cruda o leche de soya
4 cucharadas de maizena

1 Cidra grande o 2 pequeñas
Panela al gusto
Esencia de vainilla al gusto

Preparación:

Se pela la cidra, se ralla cruda, se le agrega un litro de leche de soya, una panela y cuatro cucharadas de maicena disueltas en media taza de leche, se revuelve continuamente a fuego lento con cuchara de palo por una hora, hasta que espese.

Jugo de Cidra

Ingredientes :

1 vaso de leche de soya
1 vaso de agua pura

1 Cidra grande
Panela al gusto
Clavos y canela

Preparación:

Se cocina una cidra, se le quita la cáscara, se macera o licúa, con un vaso de leche y uno de agua. Se le agrega panela al gusto. Se pone a hervir con canela y clavos envueltos en un lienzo que al hervir se le retira.

Cerezas de cidra

Ingredientes :

1 botella de vino de cereza
2 sobres de fresco en polvo rojo

3 Cidras grandes
1 kilo de panela molida

Preparación:

Se pelan tres cidras grandes, se sacan bolitas (con sacabocados) o se pican pequeños, se colocan al fuego con cuatro tazas de agua, dos libras de panela, una botella de vino de cerezas y dos sobre de frutiño rojo, deja hervir de una hora a hora y media hasta que los trozos estén en su punto.

Ensalada dulce de cidra

Ingredientes :

1 piña calada
Crema de leche

1 Cidra grande
Uvas pasas
Coco rayado

Preparación:

Se cogen la cidras se raya cruda. Se toma una piñas se pelan y se cortan en cuadritos y se pone a calar en almíbar (panela diluída en agua). Ya frío se le agrega a la cidra con el coco rayado, las pasas y la crema de leche y se mezcla. Se puede servir con galletas simples.

Manjar de cidra

Ingredientes :

1 litro de leche de soya
2 cucharadas de maizena

2 Cidras grandes
1 panela
Esencia de vainilla al gusto

Preparación:

Se pela una cidra, se ralla cruda se coloca en una olla, se le agrega un litro de leche y una panela, dos cucharas de maicena disuelta en medio vaso de leche, se revuelve a fuego lento con cuchara por una hora hasta que espese.

Frijoles con Cidra

Ingredientes :

1 Cidra grande
Fríjoles (guisantes)
Salsa de tomate

Preparación:

Se pela y se pica en cuadros o rayada y se le agrega a los frijoles en cocción normal como complemento y también para espesar.

Quelitos o tallos tiernos encurtidos

Ingredientes :

Canela y clavos de olor
Panela molida o miel de abejas

Puntas de tallos tiernos del arbusto de Cidra
Vinagre

Preparación:

Se cortan las puntas de los tallos tiernos, se lavan, se cortan en pedazos de cinco centímetros. Aparte en una olla se colocan 2 tazas de agua, y se ponen a hervir con canela y clavos durante 10 minutos, se sacan los clavos y la canela, se agrega media taza de vinagre de cidra o de frutas, o cualquier tipo de vinagre (puede ser casero), se adiciona media libra de panela y se deja hervir durante otros diez minutos. Se sirven fríos.

Cidramole

Ingredientes :

Ají picante
Vinagre, aceite, sal

1 Cidra grande
Cilantro
Salsa de tomate

Preparación:

Se cocina la cidra y se macera como puré se toma ají y se hace lo mismo, se le agrega sal cilantro picado, vinagre, un poco de aceite y salsa de tomate y queda listo para consumirlo con empanadas, para agregárselo al sancocho, para echárselo a la carne asada.

Fruta Cristalizada de Cidra

Ingredientes :

Agua pura

Cidras
Panela en polvo

Preparación:

Se cocina la cidra y luego se pela en cuadrillos finos. Se hace una miel con la panela y el agua y se deposita la cidra en ella, cuando estén bien casadas se escurren en un colador y se ponen al sol a secar. Se les puede echar color o jugo de frutas como mora, maracuyá, etc.

