



Desde cundinamarca harina de grillo

Gastronomía y sostenibilidad para Colombia y el mundo

Por: Annamaria Filomena Ambrosio, Luz Indira Sotelo Díaz, María Paula Deaza Fernández, Bibiana Ramírez Pulido

Formato: Digital

ISBN: 978-958-12-0584-4

Facultad: [Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas](#), [Open Access](#)

Coeditor: Arthrofood SAS, Gobernación de Cundinamarca, Minciencias

DOI: <https://doi.org/10.5294/978-958-12-0583-7>

Idioma: Español

Número de páginas: 148

Palabras clave: [Cocina colombiana](#), [Cocina criolla \(Colombia\)](#), [Gastronomía \(Colombia\)](#)



Reseña del Producto

La incorporación de harina de grillo, como ingrediente en la cocina, trae diversos beneficios nutricionales y ambientales. Este ingrediente innovador se valora especialmente por su notorio contenido de proteínas y aminoácidos esenciales; además, su producción tiene un impacto ambiental mínimo, por lo que se considera una fuente proteica sostenible. Los desafíos ambientales que se viven en la actualidad y las proyecciones de crecimiento de la población plantean diversas problemáticas y, a su vez, impulsan la creación de estrategias innovadoras y disruptivas orientadas a mitigar las consecuencias negativas de un sistema de producción de alimentos no sostenible.

Por tales razones, en este libro se plantea la utilización de la harina de grillo en la cocina de Cundinamarca, un departamento de Colombia, ubicado en el centro del país, en la región andina, que se caracteriza por su biodiversidad y condiciones ambientales que favorecen la actividad agrícola. En efecto, en las regiones con climas cálidos de este departamento se encuentra la especie de grillo *Gryllodes sigillatus* (Walker) con base en la cual en la actualidad se está produciendo harina para uso alimentario, un ingrediente versátil que puede ser incluido en diversas preparaciones gastronómicas.

El presente libro cuenta con un amplio recetario en el que el lector descubrirá cómo la harina de grillo puede aportar al desarrollo de una alimentación saludable y sostenible.

Información Adicional

- **Sku:** 9789581205844
- **Código topografico:** 641.59861

Tabla de contenido

AGRADECIMIENTOS
PRESENTACIÓN
INTRODUCCIÓN

PARTE I

CAPÍTULO 1

CUNDINAMARCA: RIQUEZA AGRÍCOLA Y CULTURAL AL SERVICIO DE LA SOSTENIBILIDAD

Identidad cultural y gastronómica de Cundinamarca

La provincia de Sabana Centro y su biodiversidad agrícola

CAPÍTULO 2

LOS GRILLOS (G. SIGILLATUS) COMO INGREDIENTE NOVEDOSO PARA UNA DIETA SOSTENIBLE

La entomofagia: los insectos como parte de la dieta humana

Aporte nutricional y ambiental de la harina de grillo a la alimentación humana

CAPÍTULO 3

LA HARINA DE GRILLO COMO INGREDIENTE EN LA COCINA

Obtención de harina de grillo y sus principales propiedades nutricionales

Aplicaciones de la harina de grillo en el desarrollo de productos alimentarios con valor agregado

PARTE II

CAPÍTULO 4

RECETARIO CON HARINA DE GRILLO

BEBIDAS

Chucula en polvo

Sabajón

ESPARCIBLES

Esparcible de avellanas

Esparcible de calabaza y cacao

Esparcible de fresa

Esparcible de guayaba

Esparcible de mora

PANADERÍA, PASTELERÍA Y REPOSTERÍA

Almojábana

Arroz de tres leches con cacao

Buñuelos dulces

Chicheros

Chicheros

Galletas de chocolate

Muffins de banano y agraz (sin gluten)

Pancakes

Pandebono

Torta de arándanos

Torta de chocolate

Torta de chocolate vegetariana

Torta de granos

Torta de zanahoria

PREPARACIONES SALADAS

Crema de habas y rábano

Croquetas de champiñones

Croutones

Envueltos de maíz

Hamburguesa de legumbres

Pasta

Pollo al curry

Puré de papa

SALSAS Y MEZCLAS DE ESPECIAS

Salsa okonomiyaki

Mezcla de especias: barbacoa en polvo

Mezcla de especias: adobo en polvo

Mezcla de especias: curry en polvo

Mezcla de especias: jerk spice

GLOSARIO

REFERENCIAS

LAS AUTORAS