



Aipim or mandioca (Brazil), muhogo (Swahili, Africa) manioc, yuca, tapioca or guacamote (Spanish), 木薯 (mù shǔ, Mandarin), umdumbula (Zulu, Africa)



Yuca

El sabor de América Latina en la mesa floridana

Las raíces y las hojas de la yuca han sido un alimento básico en América Latina desde hace miles de años. Ya que crece bien en suelos secos y climas cálidos, era un cultivo alimentario en la historia temprana de la Florida, y se convirtió en un cultivo básico en muchas partes de África y Asia. El aumento de la inmigración procedente de Cuba y América Latina durante el siglo XX aumentó la popularidad de la yuca en la Florida. Actualmente muchos jardineros cultivan la yuca porque es nutritiva, deliciosa y fácil de cultivar.

Para obtener más información sobre la historia culinaria de la Florida, visita floridaheritagefoods.com

Agricultor sosteniendo un manojo de tubérculos de yuca



SANCOCHO (ESTOFADO PUERTORRIQUEÑO)

90
MINUTOS
EN TOTAL

8-10
PORCIONES



INGREDIENTS

2 raíces de yuca medianas
1 plátano verde
1 plátano maduro
10 onzas de calabaza
1 a 2 mazorcas de maíz

1 libra de carne de cerdo cortada en trozos
1 libra de pollo deshuesado y cortado en trozos
1 1/2 cucharada de sal kosher o al gusto

1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de sofrito
10 tazas de caldo de cerdo o res
3 hojas de laurel secas
1 taza de salchicha en rodajas finas (preferiblemente chorizo)

INDICACIONES

1. Pele y corte la yuca y la calabaza en trozos de 2 pulgadas. Dejar a un lado.
2. Corte el maíz en gajos de 2 pulgadas de grosor. Dejar a un lado.
3. Sazone la carne con 1/2 cucharada. sal y 1/2 cucharadita de pimienta.
4. Caliente una cucharada de aceite en una olla grande a fuego medio-alto y dore la carne de cerdo y ternera. Transfiera a un tazón.
5. Agregue el pollo a la olla y dore. Transfiera al tazón.
6. Reduzca el fuego agregue el sofrito y cocine hasta que el líquido se evapore.
7. Regrese la carne a la olla, agregue el caldo, las hojas de laurel y la sal.
8. Cocine a fuego medio- bajo sin tapar durante 15 minutos.
9. A intervalos de cinco minutos agregue primero la yuca, segundo los plátanos, tercero la calabaza y el maíz al final.
10. Agregue la salchicha y cocine 15 minutos más hasta que todas las verduras estén tiernas.

Receta adaptada de Coconuts and Collards: Recipes and Stories from Puerto Rico to the Deep South, de Von Díaz. University Press of Florida (2018), upress.ufl.edu

Para obtener más recetas de la Florida, visite floridaheritagefoods.com

DATOS

La yuca se cultivaba en América Latina antes de la llegada de los europeos, y la planta se encuentra en el arte indígena de todo el continente. Los portugueses llevaron la yuca a África y Asia en el siglo XVI. En todo el mundo, las raíces se asan, hornean, fríen, saltean, se hacen puré, se rallan, muelen y son utilizadas en panes, galletas y dulces como pasteles.

La raíz contiene cantidades significativas de vitamina C, tiamina, riboflavina y niacina. La yuca también es una fuente de almidón sin gluten.

SF SANTA FE
COLLEGE