inSite
Casa Gallina_México

TALLER DE MENÚ DE CUARESMA

CHEF INVITADO

ÁLVARO RAMOS

Y

PRESENTACIÓN
DE LA HUERTA URBANA

MAURICIO BADILLO

INSITE/CASA GALLINA
SABADO 28 DE FEBRERO

Opciones para un consumo sustentable en la ciudad

Imagen: Autor desconocido

Sistemas espontáneos de venta de verduras y frutas móviles y a domicilio que reduce intermediarios y desplazamientos para comprar alimentos.

Imagen: Eunice Adorno

Los mercados públicos de barrio son un ejemplo de una distribución de alimentos equilibrada que reduce los desplazamientos de los consumidores. Además, a diferencia de las grandes cadenas, los mercados y tianguis suelen optimizar y reusar los contenedores para su venta, transportación y presentación. Mercado de la Dalia, Santa María la Ribera, México D.F.

Té de hierba limón

Hierba limón es una planta nativa de la India que parece césped, tiene un intenso olor cítrico con propiedades sorprendentes, sus hojas y tallos poseen componentes benéficos y cualidades medicinales.

Comúnmente se prepara en infusión y es utilizada para bajar la fiebre por su efecto refrescante. También sirve para desintoxicar el hígado, limpiar el páncreas, los riñones, la vejiga y el tracto urinario. Asimismo reduce el ácido úrico, el colesterol y otras toxinas del cuerpo. Ayuda a limpiar el cutis y le da vigor a los tejidos de la piel. Cuenta con propiedades anti-inflamatorias, antioxidantes y anti-cancerígenas.

Enlaces recomendados:

El Poder del Consumidor es una asociación civil sin fines de lucro que trabaja en la defensa de nuestros derechos como consumidores.
http://elpoderdelconsumidor.org/

Descarga la tercera edición de la Guía de transgénicos y consumo responsable editada por Greenpeace en septiembre 2012
http://www.greenpeace.org/mexico/es/Campanas/Agricultura--sustentable--y-transgenicos/Y-tu-sabes-lo-que-comes/descarga/

Información sobre la producción germinados y brotes: sus beneficios y cómo hacerlos en casa.
https://abcdeladestruccion.wordpress.com/2012/08/05/germinados-y-brotes-sus-beneficios-y-como-hacerlos-en-casa/

Sitio con decenas de consejos e información de remedios caseros, plantas medicinales y trucos de belleza con productos naturales
http://www.mis-remedios-caseros.com/

Cuadernillo #3 Cocina abierta

Recetario	1-5
¿Porqué tener una huerta urbana?	6-8
¿Qué son las hortalizas y cual es su función?	9-15

Entrada

***Bulé* de kale y alubia**

- Dos tazas de frijol *cannellini* o alubia
- Dos manojos de kale o col rizada
- Una cucharada de cebollín
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- Dos dientes de ajo
- Dos cucharadas de queso en hojuela o rayado (parmesano o cotija)

Jazmín

El Jazmín es una planta trepadora nativa de China, de hermosa flor blanca reconocida por su exquisito perfume y utilizada en la medicina naturista para el tratamiento de diversos padecimientos.

Las flores de jazmín frescas contienen una alta cantidad de acetato bencílico, linalcohol y alcohol bencílico, sustancias que lo convierten en un sedante natural, muy recomendado para aliviar los síntomas del estrés y la depresión, así como problemas respiratorios, tos y debilidad nerviosa. Además es empleado en el tratamiento de problemas digestivos y para la depuración de toxinas, ya que acelera el metabolismo, lo que también ayuda a mejorar la circulación sanguínea.

Melisa

Conocida también como toronjil, es una planta muy resistente que crece todo el año en climas templados. En la medicina natural es reconocida por ser una hierba relajante, se utiliza contra la ansiedad, la depresión, y para calmar las palpitaciones del corazón, aleja la pesadez de la mente, mejora la memoria y ayuda a calmar los espasmos o contracciones nerviosas y musculares.

También tiene diversos usos culinarios: las hojas frescas picadas finamente aportan un delicado sabor a vinagres de hierbas, salsas, ensaladas, marinados y sopas. Las hojas secas se preparan en infusiones digestivas y relajantes, las hojas frescas, junto con la hierbabuena y la flor de azar, se usan para aromatizar el té verde.

Hojas de rábano

Originario del oeste de Asia, el rábano es una planta muy nutritiva que se cultiva en casi todo el mundo por sus raíces comestibles. En el supermercado normalmente lo encontramos sin hojas, debido a que las toxinas de los pesticidas que se aplican en su cultivo industrial se alojan en ellas, lo que las hace no aptas para su consumo. Sin embargo, cuando los rábanos son cultivados de manera orgánica, sus hojas y tallos pueden consumirse sin ningún problema.

Las hojas de rábano poseen los mismos nutrientes que las raíces, pero en mayor concentración. Contienen vitaminas C, A, K y B; calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, yodo, ácido fólico y carbohidratos, tienen muy pocas calorías, son antioxidantes y muy ricas en fibra. Pueden comerse crudas y sofritas en ensaladas, o hervidas y cocidas como las espinacas, también se pueden realizar infusiones de hojas de rábano para aliviar los gases intestinales y los cólicos.

Trébol

El trébol es una hierba de la familia de los berros que crece de manera silvestre en cualquier época del año en jardines y sitios abiertos. Es una planta muy rica en isoflavonas, sustancias vegetales cuyo consumo ayuda a reducir el riesgo de padecer cáncer de mama y de ovarios, así como a combatir los síntomas de la menopausia. También posee propiedades antiasmáticas y expectorantes, por lo que su consumo en infusión es muy beneficioso en casos de enfermedades respiratorias.

Pueden consumirse las hojas, las flores y los tallos frescos y tiernos. También pueden guardarse en un lugar ventilado, seco y a la sombra, de esta forma no perderán sus principios activos y podrán usarse cuando se desee.

Sopa

Chorba

- 100 gramos de lechuga de hoja rugosa
- Dos jitomates
- Una cebolla
- Un camote dulce o nacional
- Una cucharada de hoja de trébol morado o terráre
- Un ramillete de cilantro
- Una rama de apio
- Una cucharada de paprika
- Dos cucharadas de aceite de oliva
- Una cucharada de jazmín en hoja o flor de jazmín parda o blanca
- 125 gramos de fideo de arroz o fideo muy fino
- Un limón

Plato fuerte

Pastilla de Tajín de remolacha

- Un kilo de pechuga de pollo
- Dos cucharadas de jengibre fresco rallado
- Un ramillete de tomillo fresco
- Un ramillete de perejil
- Una cucharada de nabada u hoja de rábano
- Media cucharada de nuez moscada
- Dos cucharadas de canela
- Una cebolla morada
- Dos betabeles grandes, cocidos
- 150 gramos de queso de cabra claro
- 50 gramos de semillas
  (pepita de calabaza, girasol o ajonjolí)
- 400 gramos de masa hojaldrada

Kale

La kale o col risada es una planta de hojas verdes y carnosas, nativa de Asia menor, perteneciente a la familia de coles Brassica oleracea, la misma familia de la coliflor y las coles de Bruselas. Hoy en día la kale es considerada por científicos, médicos y chefs como uno de los alimentos más saludables del planeta debido a su sus múltiples propiedades nutricionales, entre las que destacan:

- Alto contenido de hierro: una porción de kale tiene mas hierro que una de carne de res, el hierro es esencial para la salud, puesto que esta presente en la formación de la hemoglobina y de las enzimas, ayuda a transportar oxígeno a diferentes partes del cuerpo, favorece en el crecimiento celular y el funcionamiento hepático, entre otros beneficios.
- Altos niveles de calcio: un manojo de kale tiene mas calcio que un vaso de leche de vaca, por lo que su consumo ayuda a prevenir la pérdida ósea y la osteoporosis.
- Es altamente rica en vitamina C: un manojo de kale nos brinda la dosis diaria de vitamina C recomendada por los médicos. La vitamina C es un antioxidante potente, es conocida por fortalecer el sistema inmunológico y previene los resfriados. Además, ayuda a absorber el hierro y a mantener sanos los cartílagos y a la flexibilidad de las articulaciones.

Las hortalizas están compuestas por:

- **Agua:** contienen grandes cantidades de agua, aproximadamente un 80% de su peso.
- **Vitaminas y minerales:** las hortalizas contienen gran cantidad de vitaminas y minerales, como la vitamina A presente en zanahorias, espinacas y perejil, entre otros. También son ricas en vitamina C especialmente el pimiento, brócoli y la col. Encontramos vitamina E y vitamina K en chícharos y espinacas. El ácido fólico que representa a las vitaminas del grupo B se puede encontrar en todas las hojas de las hortalizas verdes. El potasio es abundante en la coliflor, remolacha, brócoli, etc.; el magnesio en espinacas y acelgas; el calcio y el hierro está presente en pequeñas cantidades y es difícil de absorber por nuestro tubo digestivo; y el sodio se puede encontrar en el apio.
- **Valor calórico:** la mayor parte son hipocalóricas, por ejemplo: un manojo pequeño de acelgas (100 gramos) contiene 15 calorías. La mayoría de las hortalizas no supera las 50 calorías por 100 gramos, excepto las papas y la alcachofa. Debido a su bajo valor calórico, las hortalizas se recomiendan para combatir la obesidad.
- **Fibra dietética:** buena parte de su peso es fibra alimentaria. La fibra dietética es pectina y celulosa, que suele ser menos digerible que en la fruta por lo que en ocasiones se recomienda su cocción para el consumo. La mayoría de las hortalizas son ricas en fibra (berenjena, apio, chícharos, brócoli, escarola, etc.)

Todas estas propiedades hacen que sea recomendable consumir hortalizas con bastante frecuencia al día. Se recomienda una ración en cada comida y de la forma más variada posible. Por eso las hortalizas ocupan junto con las frutas uno de los alimentos más importantes para una sana nutrición.

Ensalada

Ensalada de pepino y menta

- Dos pepinos
- Dos dientes de ajo
- Un limón
- Cinco cucharadas de aceite vegetal
- Un ramillete de menta
- Sal y pimienta al gusto

Postre

Makrouds

- 500 gramos de harina de maíz
- Dos cucharadas de aceite vegetal
- Un huevo
- Cien gramos de azucar
- Dos cucharadas de escencia de azahar
- Una cucharada de canela
- Una pizca de sal
- 300 gramos de plátano
- La cáscara de una naranja
- 100 gramos de miel

Las hortalizas y verduras frescas son alimentos que contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables, son ricas en vitaminas, minerales, fibra, y contienen en menor medida almidón y azúcares naturales, hecho que explica su bajo aporte calórico. Son también una fuente indiscutible de sustancias de acción antioxidantes que previenen el deterioro y envejecimiento celular. Por todo ello se consideran fundamentales para la salud e indispensables para una dieta equilibrada.

Una dieta basada en el consumo de vegetales contribuye a reducir el riesgo de padecimientos cardiovasculares, enfermedades degenerativas y cáncer. A pesar de que en gran parte del territorio mexicano se cuenta con las condiciones ideales para el cultivo de hortalizas frescas y por lo tanto se puede acceder a una amplia variedad de vegetales y leguminosas a un bajo costo; no se están consumiendo cantidades suficientes de estos importantes alimentos.

Los conocimientos actuales demuestran el papel benéfico de incluir en nuestra alimentación el consumo regular de verduras y legumbres. Las hortalizas favorecen la salud de quienes las consumen y apoyan la economía tanto familiar como del país. Por su alto valor nutricional, las hortalizas te permiten alimentarte mejor consumiendo menores cantidades, son baratos, y además, tú mismo puedes cultivarlos en casa a un costo aún menor.

Para aprovechar mejor los beneficios nutricionales de las hortalizas verdes se recomienda consumirlas recién cosechadas y frescas. También son alimentos muy versátiles y fáciles de preparar. Pueden incorporarse en platillos cocinados como sopas, salsas, salteados de vegetales o al vapor, con carnes y pescados; realizando suaves y cortas cocciones para reducir al mínimo la pérdida de sus nutrientes.

¿Qué son las hortalizas y cuál es su función?

Las hortalizas son un conjunto de plantas que se consumen como alimento ya sea de forma cruda o preparada culinariamente, y que por lo general se cultivan en huertos o regadíos. El término hortalizas incluye verduras y legumbres verdes (habas, chícharos), normalmente excluye frutas y cereales. Esta distinción es un tanto arbitraria y no se basa en un fundamento botánico, sino en consideraciones relativas a la horticultura y a la cocina. Por lo tanto, la palabra hortaliza así como verdura, tienen un significado muy amplio ya que abarcan diferentes órganos de plantas muy diversas.

Sin embargo los alimentos denominados hortalizas así como las verduras incluyen también algunas frutas (por ejemplo, tomates y calabazas), pero el término se refiere sobre todo a hojas (lechuga y repollo), raíces (papa y zanahoria) e inclusive tallos (apio) y flores (coliflor). Muchas plantas de las que se toman estas partes comestibles no tienen relación botánica entre sí, pero el vocablo hortaliza resulta útil tanto en nutrición así como en la cocina.

Es común que casi todo tipo de hortalizas se consuman poco tiempo después de su cosecha; a diferencia de los cereales, los tubérculos, las raíces feculentas, las legumbres, las nueces; las verduras rara vez se almacenan por periodos prolongados, con algunas excepciones como el zapallo y otros tipos de calabaza.

¿Porqué tener una huerta urbana?

Quien tiene una huerta, tiene un tesoro

Cultivar plantas de ornato en casas y departamentos dentro de la ciudad es una labor recreativa que tiene como uno de sus objetivos primordiales embellecer los espacios que habitamos. Sin embargo, en años recientes se ha sumado a esta actividad, el cultivo de vegetales y plantas comestibles. Esta última práctica se ha convertido en una alternativa real ante las crisis ecológica, económica y alimentaria que se viven hoy en día principalmente en las grandes ciudades.

Lotes abandonados cedidos por la delegación a asociaciones civiles o de vecinos y transformados en áreas verdes de cultivo, huertos recreativos públicos, huertos escolares u otros creados en jardines privados, áreas comunes de vecindades y edificios, terrazas, balcones, paredes y azoteas verdes, forman parte de lo que se conoce como huertas urbanas.

Todos estos espacios nos brindan un entorno natural en plena ciudad, otorgan plusvalía a las zonas publicas de nuestra colonia y ciudad que se encuentran descuidadas o degradadas. Mejoran la calidad de vida y embellecen el espacio público, al introducir biodiversidad vegetal. La huerta urbana es una ventana abierta a la naturaleza y a sus ritmos, y nos invita a formar parte de ella en lugar de vivir ajenos a sus procesos.

Son numerosos y diversos los beneficios que la agricultura urbana conlleva, por citar algunos ejemplos: produce oxigeno, reintroduce el paisaje natural en la ciudad, fomenta el cuidado y el apego por los espacios, y además brinda la posibilidad de alimentarse más sano, ya que nos permite cosechar vegetales frescos, de excelente sabor, 100% orgánicos, y por lo tanto con la totalidad de su valor nutricional. Al sembrar tus alimentos contaminas menos, cuidas la calidad de su cultivo y gozas de una actividad sumamente gratificante.

En la actualidad, tenemos la facilidad de comprar frutas y verduras durante todo el año que naturalmente se conseguían sólo en temporadas específicas. Esto se debe a la industrialización en su producción, que implica el uso de químicos, refrigeración a bajas temperaturas y métodos de conservación perjudiciales para la salud. El cultivo urbano y ecológico mitiga el impacto de estas prácticas y promueve entre los habitantes de las ciudades el valor y el sabor de los productos frescos locales y de temporada, recuperando los buenos hábitos alimenticios.

Existen en el mercado muchos productos "naturales" que se ofertan con la frase de la huerta a la mesa; en la agricultura urbana esta expresión es real ya que puedes hacer una ensalada con las hortalizas recién cortadas de la maceta.

Con la labor en la huerta, se ejercita la paciencia, el respeto, el gusto por el trabajo cuidadoso, la cooperación y el intercambio de experiencias.

Para conseguir una ciudad más sostenible, la huerta urbana debe seguir los principios de la agricultura ecológica. Su cultivo debe respetar la vida y el entorno, evitando la contaminación del ecosistema de la ciudad, para ello habrá que tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Seleccionar especies hortícolas de variedad local, mejor adaptadas al clima y al suelo de la zona y por lo tanto más resistentes y vigorosas.

- Respetar los ciclos naturales de los cultivos, obteniendo diferentes productos hortícolas en función de la temporada.

- Excluir el uso de productos químicos artificiales, como herbicidas, fitosanitarios o fertilizantes de efectos perjudiciales para el suelo y el ecosistema del huerto.

- Emplear fertilizantes orgánicos naturales como composta, humus de lombriz o estiércol.

- Fomentar la biodiversidad.

- Prevenir y controlar las plagas, hongos y enfermedades por métodos ecológicos.

- Realizar un riego eficiente.

- Aplicar asociaciones y rotaciones de cultivos.

La huerta urbana es una forma natural y económica de producir hortalizas sanas durante todo el año. Además de ayudar al medioambiente, a tu economía y tu salud. Tener una huerta urbana te enriquece como persona.