

Enlaces recomendados:

Conservatorio de la Cultura
Gastronómica Mexicana
www.ccgmx.mx

Animal gourmet
www.animalgourmet.com

Comunidad Multittrueke
multittrueke.blogspot.mx

Mercado del 100
www.mercadoel100.org

8º taller de Cocina abierta

Menú de verano



Invitado:

Chef
Diego Isunza Kahlo

Cuadernillo #7 Cocina abierta

Alimentos de temporada y proximidad 1-2

Frutas y verduras de verano 3-4

¿Qué son los quelites? 5-6

Ceviche de hongos 8

Tinga de setas 9-10

Pescado relleno de nopales y hongos de temporada 11-12

Pasta fresca con huitlacoche 13-14

Diego Isunza Kahlo 15

Alimentos de temporada y proximidad

Como su nombre indica, los alimentos de proximidad son aquellos que se producen relativamente cerca del lugar donde se consumen. Con alimentos nos referimos principalmente a frutas y verduras, sin embargo, también incluye cereales, carne, huevo, embutidos, leche y derivados. El término “proximidad”, busca darle importancia al lugar de origen de los productos para promover el consumo de aquellos que se cultivan más cerca de nosotros. Es decir, es mejor consumir una lechuga cultivada en nuestra localidad o cerca, en vez de comprar una importada o que provenga de lejos.

Los alimentos de temporada son aquellos productos (principalmente frutas, verduras, hongos y pescado) que, de manera natural, de acuerdo a su ciclo de vida, se encuentran en determinada época del año, en su punto óptimo de nutrientes, sabor y aspecto. Por ejemplo, los hongos son un alimento de temporada de lluvias.

Actualmente, con las técnicas industriales de conservación y producción de alimentos, podemos comprar todo tipo de frutas y vegetales, prácticamente en cualquier época del año. Sin embargo, estas técnicas de cultivo y conservación emplean fertilizantes y conservadores químicos, que resultan nocivos para la salud y el medio ambiente. Además, debido a que implican un mayor gasto de energía, transporte y mano de obra, estos productos son más caros.

¿Y porqué es bueno comprar alimentos de proximidad y de temporada?

- Reducen costos de traslados y evitan la contaminación producida por el transporte a grandes distancias.
- Son más sanos, ya que se encontrarán en su punto óptimo de maduración, serán más frescos y tendrán mejor sabor.
- Son más económicos, ya que cuanto más cercano sea el producto, menos intermediarios necesitará para llegar al mercado.
- Es posible conocer el origen de los productos. Como consumidor puedes saber quién los produce y bajo qué condiciones, por lo tanto, tendrás la seguridad de que el producto es saludable, fresco y libre de químicos.
- Favorece el cultivo de alimentos y la preservación de especies locales en peligro de extinción.
- Fomenta el desarrollo de la economía local.

Conocer la variedad de alimentos naturalmente disponibles en cada temporada del año cerca de tu localidad te permitirá valorar la calidad de los productos, conocer el proceso y el esfuerzo que implica su cultivo, procurar una alimentación más variada y saludable, mejorar tu economía y la de tu comunidad y procurar el cuidado del medio ambiente.

Fuente: <http://faros.hsjdbcn.org/es/recomendacion/alimentos-proximidad-temporada>

Frutas de verano

	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Caña				
Ciruela				
Chabacano				
Dátil				
Fresa				
Granada				
Guayaba				
Higo				
Mamey				
Mango				
Manzana				
Melón				
Membrillo				
Naranja				
Pera				
Piña				
Sandía				
Tejocote				
Toronja				
Uva				

Verduras de verano

	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Aguacate				
Alcachofa				
Apio				
Berros				
Betabel				
Cebolla				
Chícharo				
Chile poblano				
Col				
Coliflor				
Espinaca				
Hongos				
Jitomate				
Lechuga				
Nopal				
Papa				
Pepino				
Tomate				
Verdolaga				
Zanahoria				

Fuente: Calendario de frutas y verduras. Secretaría de desarrollo económico del Distrito Federal

http://www.sedeco.df.gob.mx/indicadores/abasto/informacion_basica/calendario_frut-verd.pdf

¿Qué son los quelites?

La palabra quelite viene del náhuatl quiltili, que se utilizaba para describir las verduras de hoja verde comestible como los romeritos, las verdolagas, el pápalo, el huauzontle, la hoja santa y los berros, entre otras. Estas verduras son nativas de México, contienen altos valores nutricionales, y a diferencia de otros vegetales, crecen de manera silvestre en casi cualquier terreno, usualmente en la milpa.

Son muy resistentes a los cambios de clima y germinan en distintas calidades de suelo. Por lo tanto no hace falta cuidar su cultivo, sólo cortarlas en el momento correcto, ya que si están muy maduras se amargan.

El consumir quelites aporta muchos nutrientes indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo, como el hierro, potasio y fibra. Debido a estos atributos, los quelites fueron parte esencial de la dieta y medicina tradicional mesoamericana. De hecho, los quelites son más nutritivos que hortalizas como la espinaca, lechuga y acelga, vegetales cuyo consumo es más común, a pesar de no ser originarias de México.

Incluir platillos preparados con quelites en nuestra dieta cotidiana, tienen numerosos beneficios para la salud ya que aportan vitaminas, minerales y proteínas. De hecho, comemos muchos quelites sin siquiera saberlo, y es que varias recetas mexicanas están preparadas a base de estas hojas.



Debido a que se dan muy fácil, los quelites son de bajo costo (en el mercado no rebasan \$20 pesos x kilo). Al consumirlos en mercados locales o directamente con sus productores, apoyamos al campo mexicano y ejercemos nuestra Soberanía Alimentaria, es decir: el derecho a consumir alimentos nutritivos, producidos con métodos saludables y benéficos para el medio ambiente, así como adecuados a las necesidades y tradiciones culturales de cada pueblo.

En época de crisis económica y alimentaria, los quelites son una gran opción para incluir en tus recetas y platillos.

Para conocer más información relacionada con los quelites consulta el sitio redquelites.blogspot.mx

Recuerda que puedes visitar Casa Gallina para consultar Internet, libros, películas y otras fuentes.

Fuente: Quelites, un tesoro frente a nosotros

Por: Montserrat Pérez

www.sabrosia.com/2013/09/quelites-tesoro-frente-nosotros/

Ceviche de hongos

Diego Isunza Kahlo

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación 10 minutos

Ingredientes

- 500 g de champiñones, cortados en cuartos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/3 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de cebolla morada, finamente picada
- 2 chiles serranos, sin tallo, finamente picados
- 1 taza de jitomate, sin semillas, cortado en cubos de 1 cm
- 3 ramitas de hierbabuena, cortada en julianas
- 2 cucharaditas de sal fina
- Aguacate para decorar

Modo de preparación

En un tazón mediano, coloque los champiñones, el aceite de oliva, el jugo de limón, la cebolla morada, los chiles serranos, el jitomate, la hierbabuena y la sal, mezcle de forma envolvente, refrigere por espacio de 1 hora y sirva decorando con aguacate y hojas de cilantro frescas.

Tinga de setas

Diego Isunza Kahlo

Rinde 8 porciones

Tiempo de preparación 25 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 250 g de cebolla, cortada en julianas
- 3 tazas de jitomate, cortado en cubos
- 2 cucharadas de chile chipotle en escabeche
- 600 g de setas, cortadas en tiras
- 1 ¼ tazas de agua o caldo de pollo
- Tostadas de maíz
- Crema al gusto
- Queso ranchero rallado al gusto

Modo de preparación

1. En un sartén a fuego medio, vierta el aceite, cuando comience a humear ligeramente, añada la cebolla y saltee hasta obtener una apariencia translúcida.
2. Añada el jitomate, el chile chipotle y cocine por 10 minutos moviendo constantemente.
3. Añada las setas y acomódelas de manera uniforme por todo el sartén, vierta el agua o el caldo de pollo, tape, cocine 10 minutos más, saque del fuego y reserve.
4. Sirva la tinga sobre tostadas y decore con crema y queso ranchero al gusto.

Pescado relleno de nopales y hongos de temporada

Diego Isunza Kahlo

Rinde 8 porciones

Tiempo de preparación 35 minutos

- 16 hojas de maíz para tamal (Totomoxtle)
- 3 l de agua caliente
- 2 chiles serranos, sin tallo
- 2 dientes de ajo, sin piel
- 1/2 taza de cebolla, en trozos grandes
- 3 ramitas de cilantro (3 cucharadas)
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 2 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida
- 1 1/2 tazas de nopales, cortados en bastones de 3 x 1/2 cm
- 3/4 de taza de flor de calabaza, finamente picada
- 1 Taza de hongos de lluvia, cortados en cubos
- 8 filetes de pescado blanco, salpimentados (de 150 g cada uno)

Modo de preparación

1. En un tazón grande ponga las hojas de tamal con el agua caliente y deje hidratar por 30 minutos.
2. En un vaso de licuadora, coloque los chiles serranos, los dientes de ajo, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón, la pimienta y la sal; licúe por 1 minuto hasta obtener una salsa tersa. Saque del vaso y reserve en un tazón.
3. Añada a la mezcla anterior lo nopales, la flor de calabaza, los hongos y mezcle de forma envolvente.
4. Dentro de dos hojas de totemoxtle, coloque un filete de pescado y sobre éste, dos cucharadas de la mezcla de hongos y nopales, envuelva como si fuera un tamal y repita con el resto de los ingredientes.
5. Sobre un comal a fuego medio coloque el envuelto de pescado y tápelo con un tazón, cocine por aproximadamente 7 minutos o hasta que la hoja de tamal se haya quemado, voltee el envuelto y cocine por otros 7 minutos o hasta que la hoja comience a soltar líquido. (También puede cocinarse al vapor durante 15 minutos)
6. Acompañe de arroz blanco o tortillas.

Diego Isunza Kahlo

(Ciudad de México, 4 de Junio, 1988)
cocinero y músico de formación.

Ha impartido talleres para instituciones educativas como CESSA (Centro de Estudios Superiores San Ángel), UIA (Universidad Iberoamericana) e Instituto Coronado. Ha dado conferencias para diversos congresos nacionales de nutrición y ha participado como jurado para concursos gastronómicos organizados por el gobierno de Canadá y el *Cordon Bleu*.

Ha desempeñado su labor como cocinero en empresas de banquetes y en destacados restaurantes de la Ciudad de México como Nicos, Morimoto y Pujol. Y ha trabajado con chefs tales como Gerardo Vázquez Lugo, Alicia Gironella, Zahie Téllez, Lula Martín del Campo, Enrique Olvera, Ohno Takehiro, Rick Bayless, Mikel Alonso entre otros.

Ha tenido oportunidad de servir a clientes entre los que se encuentran: Warner Music Latinoamérica, Embajada de México en Perú, Gobierno de Miraflores en Perú, así como una larga lista de clientes dentro del medio artístico, político y empresarial.

Actualmente se desempeña como chef ejecutivo para Thermomix México, imparte talleres de asado para *Weber Grills* y es propietario de su propio negocio de banquetes. Su trabajo ha sido reconocido por instituciones nacionales e internacionales como la PAHO (Asociación Panamericana de la Salud), OMS (Asociación Mundial de la Salud), Gobierno de Perú y en últimas fechas prensa nacional e internacional como *Los Angeles Times*, *Vice Magazine*, IPN Canal 22 y Televisa han publicado algunos de sus trabajos recientes.

Pasta fresca con huitlacoche

Diego Isunza Kahlo

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación 1 hora

Ingredientes

- 50 g de aceite
- 40 g de mantequilla
- 1 taza de cebolla, finamente picada
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 3 tazas de huitlacoche, limpio
- 1 ¼ taza de jitomate, sin piel, cortado en cubos
- ¼ taza de epazote finamente picado
- 2 cucharaditas de sal fina
- 3 tazas de crema lyncott
- 1 taza de queso parmesano rallado
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 600 g de pasta fresca recién hecha (cocida)

Modo de preparación

1. En un sartén a fuego medio, coloque el aceite y la mantequilla. Cuando la mantequilla se haya derretido por completo, añada la cebolla, el ajo, y cocine hasta obtener una apariencia ligeramente translúcida.
2. Añada el huitlacoche, integre con una pala y cocine por 10 minutos.
3. Añada el jitomate, integre y cocine por otros 10 minutos, añada el epazote picado, la sal, mezcle, retire del fuego y reserve.
4. En una olla a fuego lento, caliente la crema cuidando que no rompa el hervor, una vez caliente, añada poco a poco el queso parmesano, la pimienta negra e integre vigorosamente con ayuda de un batidor de globo. Rectifique y ajuste el punto de sal, retire del fuego y reserve.

Para servir

1. En un sartén a fuego medio, coloque un poco de mantequilla, añada la pasta previamente cocida, vierta aproximadamente ½ taza de la salsa de queso, mezcle de forma envolvente y sirva caliente en un plato hondo con dos a tres cucharadas generosas de huitlacoche guisado.