

### Enlaces recomendados:

Conservatorio de la Cultura  
Gastronómica Mexicana  
[www.ccgmx.mx](http://www.ccgmx.mx)

Animal gourmet  
[www.animalgourmet.com](http://www.animalgourmet.com)

Comunidad Multitruেকে  
[multitruেকে.blogspot.mx](http://multitruেকে.blogspot.mx)

Mercado del 100  
[www.mercadoel100.org](http://www.mercadoel100.org)

10° taller de Cocina abierta

### Platillos con chiles



Chef invitado:  
**Álvaro Ramos Andrade**

Sábado 26 de septiembre de 2015  
inSite/Casa Gallina

## Cuadernillo #9 Cocina abierta

El chile	.....	1-5
¿Qué es la economía solidaria?	.....	6-8
Pan de chile	.....	9 -10
Salsa Tórida o Louisiana	.....	11
Salsa Sriracha	.....	12
Enchiladas tuercas	.....	13-14
Chilaquiles de uña	.....	15
Mole amarillo	.....	16-17
Chef Alvaro Ramos Andrade	.....	18

## El chile

México es el centro de origen, domesticación y diversificación de la variedad *Capsicum annuum*, plantas compuestas por un tallo leñoso, tipo arbusto. Las flores son blancas y a veces verdosas. El fruto varía de tamaño, color y sabor dependiendo del tipo de suelo, clima, etc.

La palabra chile es de origen náhuatl, y sirve para nombrar al fruto de diversas especies de la familia de las solanáceas a la cual pertenecen también la papa y el jitomate. Esta planta es originaria de México, Centro y Sudamérica; y ha formado parte de la dieta humana de esta zona geográfica desde la prehistoria. Se caracteriza por ser un alimento bajo en calorías y rico en vitaminas y minerales. En México se conocen más de 40 variedades distintas de chile y cada una posee diferentes concentraciones de nutrientes.

Por ejemplo: los chiles rojos contienen mayor cantidad de vitamina C y caroteno (provitamina A), mientras que los chiles amarillos y especialmente los verdes (que son frutos no maduros) también contienen vitamina A y C pero en menor cantidad, sin embargo son una fuente importante de vitamina B. Los chiles secos, por su parte, contienen más vitamina A que las zanahorias. Los chiles también son muy ricos en potasio, magnesio y hierro; por su alto contenido en vitamina C también ayudan a mejorar la absorción de hierro presente en otros ingredientes de la comida, como legumbres y cereales.

El picor de los chiles está determinado por una sustancia llamada capsaicina, esta sustancia es un poderoso antioxidante, la cual previene la formación de coágulos en la sangre y también se le atribuyen propiedades anticancerígenas. Al ingerir chiles el cerebro libera endorfinas (analgésicos naturales) las cuales provocan una sensación de bienestar. La capsaicina aplicada en cremas se usa para aliviar dolores de artritis y dolores crónicos ya que produce en el organismo la liberación de un antiinflamatorio natural.

Contrariamente a la creencia popular, el chile en sus distintas preparaciones (sin contar las salsas industriales y encurtidos en vinagre) es un alimento anti-irritante y antiinflamatorio para personas que no padecen problemas de reflujo o gastritis.

## **Chile, maíz y frijol**

Junto con el maíz y el frijol, el chile conforma la base agro-alimentaria mexicana. Combinados, estos alimentos integran un complejo de nutrientes que se equilibran y refuerzan entre sí, por lo que un taco de frijoles con chile no es solamente delicioso sino también muy nutritivo. El maíz de las tortillas, aporta hidratos de carbono, minerales, vitaminas y proteínas. El frijol también aporta vitaminas y otras proteínas diferentes a los del maíz, por lo que con esta combinación se forman proteínas vegetales completas, que bien pueden sustituir a las de la carne. Los chiles aportan minerales, vitaminas, antioxidantes y también enzimas que favorecen la digestión de las proteínas del maíz y el frijol.

Por lo tanto, es recomendable incluir estos tres productos en combinación para garantizar una alimentación rica en nutrientes.

## **Chile de árbol**

El chile de árbol o guindilla se caracteriza por un sabor picante y un rico aroma. Tiene un alto contenido en vitaminas C y A, y se cultiva desde la época prehispánica. Se le llama chile de árbol debido a que la planta es más alta que el promedio y presenta frutos largos y delgados de unos siete centímetros. Es de color verde y se torna rojo al madurar, al secarse es rojo brillante. Esta variedad de chile es muy picante y se cultiva en climas cálidos y húmedos.

## **Chile jalapeño**

El chile jalapeño o chile cuaresmeño es una de las variedades picantes más cultivadas, conocidas y consumidas en el mundo. Se utiliza de igual forma antes y después de su maduración; una parte importante de su producción total se destina al secado, proceso tras el cual se le conoce como chile chipotle (del náhuatl chipoctli, que significa "chile ahumado").

## **Chile guajillo**

El chile guajillo es un condimento popular producido por la desecación del chile mirasol. Este chile es de forma triangular alargada, de superficie satinada y color rojo intenso. Hay dos variedades que se distinguen por su tamaño y picor, el guajillo chico es el más pequeño y picante de los dos, llamado también puya. Por su parte, el guajillo ancho tiene un sabor más pronunciado y menos picante. En la cocina tradicional mexicana los chiles guajillos se utilizan para la preparación de adobos.

## **Chile serrano**

El chile serrano se caracteriza por ser pequeño en tamaño, de forma cilíndrica y por lo regular termina en punta. Es considerado picante y por lo regular se acompaña con sus semillas y venas, que concentran más el picante. Por lo general se consume fresco y de color verde, es decir inmadura, aunque también puede consumirse maduro cuando presenta un color rojo. El nombre del chile se debe a que se cultivaba en la sierra de los estados de Puebla, Hidalgo y Veracruz, entre otros. Se puede comer crudo, cocido, asado o frito. También se usa como ingrediente principal en salsas como la verde.

## **Chile piquín**

El piquín o amashito es un chile muy picante, hasta ocho veces más picante que el chile jalapeño. Proviene de una planta perenne originaria del estado de Tabasco. Se utiliza para elaborar salsas o como condimento para otros platillos. Su sabor es cítrico, ahumado y almendrado.

## **Chile chiltepín**

El chiltepín es una variedad capsicum annum a la cual pertenece el chile piquín, el nombre viene de la palabra náhuatl tepin que significa pulga. El chiltepín es más picante que el chile piquín, sin embargo su efecto es más corto. El chiltepín tiene una forma redonda u ovalada lo que lo diferencia del piquín que es ovalado con punta, normalmente se deseca al sol mientras el piquín se deseca con humo de leña, lo que le brinda un aroma y sabor ahumado.

## **Chile chilhuacle**

La palabra chilhuacle proviene del náhuatl y significa chile viejo, es endémico del estado de Oaxaca. Bajo este nombre se pueden encontrar tres chiles que se emplean secos, se distinguen por su color: negro, amarillo y rojo. Estos chiles tienen en común su forma voluminosa, similar a la del pimiento. Cada uno es un ingrediente básico para el mole y otros platillos de la cocina tradicional oaxaqueña.

## ¿Qué es la economía solidaria?

-Es una forma de economía destinada a producir bienestar colectivo y no concentración de la riqueza.

-Es una búsqueda teórico-práctica de formas alternativas de hacer economía, basadas en la solidaridad, el apoyo mutuo y el trabajo colectivo.

-Es un modelo de producción, consumo y distribución de riqueza (o sea, un tipo de intercambio), centrado en la revaloración del ser humano y no en la acumulación individual del capital.

-Promueve el sentido de comunidad, la cooperación y la autogestión, y está orientada hacia formas de producción, consumo y circulación de bienes y servicios. Su modo principalmente autogestivo, tiene como finalidad una integración plena con la vida.

-Se basa en formas de producción como las cooperativas, las pequeñas asociaciones de productores no formalizadas. En las cuales sus miembros se ayudan entre sí, promueven la equidad en la distribución de las ganancias y la participación activa.

-Es una forma de construcción colectiva donde cada miembro participa en la toma de decisiones que promueve formas comunitarias de gobernanza.

-Fomenta la colaboración como una medio para la liberación humana, en el marco de un proceso de distribución económica más equitativo. Ofrece una alternativa viable a la dimensión generalmente alienante y asalariada del trabajo capitalista e individualizado.

-Toma en cuenta problemáticas de diversa índole como: medioambientales, culturales, sociales, políticas y por supuesto económicas. A su vez promueve el desarrollo de una comunidad basada en "redes sociales de cuidado, seguridad y ayuda".

-Se compone de redes sociales que ubican al centro de sus relaciones valores tales como: solidaridad, cooperación, ayuda mutua, reciprocidad, equidad, responsabilidad participativa, cuidado del medio ambiente y aceptación de la diversidad y de las distintas capacidades de sus integrantes.

-Se nutre tanto de la necesidad personal y familiar, como de la convicción humana de que el bienestar individual depende del que a nivel general y comunitario las cosas funcionen mejor.

-Fomenta la solidaridad en las actividades, organizaciones e instituciones económicas, tanto a nivel de las pequeñas empresas y cooperativas como de los mercados locales. Regula e incentiva la participación en las políticas públicas, para incrementar la eficiencia de las micro y macro economías.

-Satisface necesidades humanas en sintonía con el medio ambiente, facilita la regeneración de los ecosistemas y de la huella humana en la naturaleza, incentiva otras formas de intercambios al introducir nuevos modelos de valor y de redistribución como los vales, el trueque, los puntos, etc. Estas nuevos índices de valor son decididos y controlados directamente por los miembros de esa red social y no por un Estado o por intereses bancarios.

Con sus incertidumbres, sus dualidades y sus complejidades, los modelos de economía solidaria tienen un perfil suficientemente concreto y amplio, convocando a quienes luchan por hacer efectivas nuevas modalidades de producción, distribución, consumo, ahorro, e intercambio. Y de este modo defender el interés común y el medio ambiente, para dar soluciones concretas a sectores actualmente desfavorecidos de la sociedad. Hoy día, es una manera concreta de avanzar hacia sociedades y economías más justas, más humanas, más solidarias, más preocupadas tanto por las actuales como por las futuras generaciones, y también más racionales y equitativas en lo que concierne al trabajo y al empleo.

## **Pan de Chile**

(Para una hogaza de 870 grs 1,020 grs)

### **Ingredientes**

- 250 mls de agua
- 3 cdas de aceite de girasol
- 1 ½ cdita de flor de sal
- 1 ½ cdita de chilcostle seco, triturado
- 1 ½ cdita de canela Ceilán molida
- 75 grs de chocolate Callebaut con un 85% de cacao
- 1 cdita de cocoa en polvo
- 350 grs de harina de fuerza
- 50 grs de harina de maíz
- 2 cditas de azúcar mascabado
- 1 cdita de levadura en polvo

### **Modo de preparación**

Formar con las harinas una corona con un diámetro considerable para unir al centro azúcar, levadura, chile y canela. Rallar el chocolate y agregarlo en la parte exterior de la corona junto con la sal. Integrar agua hasta formar una masa elástica y uniforme. Amasar un promedio de 2 minutos y dejar reposar 30 minutos.

En una mesa enharinada, trabajar con fuerza la masa para expandir aire y darle cuerpo. Amasar 3 minutos y reposar 15 minutos.

Precalentar el horno a 180°. Engrasar y encamisar con harina un molde de pan de caja. Amasar por última vez la masa. Debe tener una consistencia tersa y firme.

Colocar la masa en el molde. Hornear por 20 minutos. Sabremos que el pan está hecho si es que al tocarlo y hacerle una ligera presión, este no se hunde y vuelve a su estatura. Debe sonar «hueco» al darle unos golpecitos.

## Salsa Tórrida o Louisiana

(Rinde 95 mls)

### Ingredientes

- 55 grs de chile de árbol rojo, seco
- 125 mls de vinagre de vino blanco (o en su defecto vinagre blanco marca Barrilito)
- 1/2 cdita de sal.
- 1/4 cdita de pimienta rosa molida

### Modo de preparación

Remojar los chiles 30 minutos en agua tibia, escurrir y colocarlos en una olla con vinagre y sal. Calentar hasta que el agua hierva y después dejar a fuego lento de 10 a 12 minutos.

Triturar los chiles con su caldillo en una licuadora a potencia máxima. Colar y desechar semillas y residuos. Dejar enfriar.

Se conservará en refrigeración un promedio de mes y medio.

## Salsa Sriracha

(salsa tailandesa)

### Ingredientes

- 14 chiles: jalapeño, serrano, fresco,
- cascabel, chiltepil, piquín o chiluacle
- 2 chiles de árbol rojos, secos
- 8 dientes de ajo troceados
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cditas de sal
- 6 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de arrurruz
- 1 cucharadita de curry

### Modo de preparación

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora, excepto el vinagre y el arrurruz. Introducir el contenido en un tarro o en un recipiente hermético y dejar reposar a una temperatura ambiente mínimo 2 días (agitar continuamente hasta lograr un estado líquido).

Integrar el vinagre y volver a licuar. Posteriormente, en una olla reducir la salsa hasta una cuarta parte, y diluir el arrurruz. Remover hasta espesar.

Reservar dos semanas en el refrigerador para obtener el mejor sabor de la salsa.

Se puede conservar en refrigeración hasta dos meses.



## Enchiladas Tuercas

### Ingredientes

Salsa:

- 1 kg de jitomate
- 6 rábanos
- 1 cebolla grande
- 3 chiles serranos
- 200 grs de cilantro
- 100 grs de canela en polvo
- 100 grs de puré de plátano macho
- 1/2 cucharadita de sal

Relleno:

- 2 elotes tiernos
- 1 chile jalapeño
- 370 grs de jitomate
- 2 limones
- 1/2 cucharadita de sal
- 200 grs de espinaca
- 1 camote dulce

### Modo de preparación

Cocer en una cacerola a fuego alto, la mitad de los jitomates, con la canela, y la mitad de una cebolla. Asar los chiles y el plátano junto con el resto de jitomate y la cebolla en aceite de oliva con un poco de ajo picado.

Incorporar en una licuadora, todos los elementos y triturar hasta obtener una salsa. Salar al gusto. Posteriormente diluir con suficiente agua hasta obtener un caldillo para las enchiladas.

Desgranar el elote y picar finamente el chile, con aceite de oliva, después saltearlos en un sartén hasta obtener sus líquidos; colocar jitomate, espinaca y camote rallado.

Aderezar con jugo de limón. Rellenar las enchiladas y servir calientes.

## Chilaquiles de Uña

### Ingredientes:

- 3 chiles anchos
- 2 chiles guajillo
- 2 tazas de agua
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cdita de sal
- 1/3 de taza de aceite
- Totopos
- 1 cebolla
- 250 grs de queso chihuahua
- 1 aguacate
- 200 grs de carne (a elección; menos jamón)

### Modo de preparación:

Cocer los chiles hasta que estén tiernos y licuarlos con el ajo. Cocinar la salsa en una olla con aceite suficiente hasta obtener sazón.

Montar la carne y los totopos y bañarlos con la salsa. Rematar con cebolla picada finamente, queso y el aguacate en abanico.

## Mole Amarillo

### Ingredientes

El pollo:

- 1 kg de piezas de pollo con carne
- 1/4 de kilo de retazos de pollo
- 1 cabeza de ajo pequeña
- Sal al gusto

La salsa:

- 20 chilcostles o 12 chiles guajillos
- 9 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- Pimienta negra en polvo
- Clavo en polvo
- 200 grs de orégano
- 3 tomates verdes
- Aceite comestible
- 125 grs de masa para tortilla
- Tres hojas de hierba santa

Las verduras:

- 1 chayote grande
- 250 grs de papas blanca no cristalizada
- 180 grs de ejotes limpios
- 100 grs de pápalo

Chochoyotes:

- 250 grs de masa para tortilla
- 100 grs de Manteca o aceite y 5 grs de tocino
- Sal al gusto

## Modo de preparación

Cocer el pollo junto al ajo y la sal hasta obtener una carne suave. Tostar mitad de chiles, mitad de ajos, mitad de cebolla, un tomate con un poco de aceite. Cocer en una cacerola honda los demás chiles, ajos, mitad de cebolla, hojas de hierba santa y tomates a fuego medio. Colar y reservar. En la licuadora, triturar los ingredientes; añadir los polvos. Colar y reservar.

En una cacerola de barro, diluir con el caldillo de cocción del pollo. Formar una masa líquida y tersa con un espesor mismo del mole agregando poco a poco la masa de tortilla diluida en caldo de pollo. Incorporar poco a poco las piezas o reservarlas hasta montar platillo. Inducir a ebullición. Colocar el chayote en cubos finos, papa en cubos, el ejote limpio y troceado hasta cocción satisfactoria.

Unir masa y manteca y formar bolitas de un dedo de diámetro. Cocerlos en caldo de pollo o en el mole hirviendo.  
Servir rematando con pápalo.

## Álvaro J. Ramos Andrade (Ciudad de México, 1989)

Panadero y repostero de formación, antropólogo y patrimonialista. Licenciado en gastronomía por el Gastro Bistro y la Escuela Nacional de Gastronomía con estudios sobre Patrimonio Gastronómico Mexicano, Cocina Mexicana de Vanguardia y Cocina Internacional y Fusión. Obtuvo la especialidad en Panadería y Repostería de la Academia de Arte Culinario Sacchi donde también impartió clases.

En 2012 recibió la beca CONACyT por el proyecto "Patrimonio Gastronómico del Pueblo de San Joaquín", Santiago de Querétaro con el que brindó servicio de conservación del aparato tradicional de producción alimenticia y gastronómica, e implementó técnicas para la eficiencia en la producción de su cocina.

Formó parte del colectivo El Tinacal, que estudió las rutas de pulquerías del circuito DF - Estado de Morelos. Asimismo fue parte del proyecto del Fideicomiso del Centro Histórico fungiendo como cronista de las panaderías, cantinas, cocinas económicas y fondas del Centro Histórico.

Cursó la licenciatura de Arte y Patrimonio en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México. Ha colaborado en proyectos como Casa Xochiquetzal, Letra S y otras organizaciones civiles enfocadas a ayudar a gente en situación de calle, trabajo sexual y minorías sociales.

Como chef ha trabajado para la Secretaría de Desarrollo Social donde se desempeñó como responsable del servicio alimenticio de 21 habitantes de la tercera edad y sus comedores, y como titular de servicios ejecutivos alimentarios a funcionarios de la Procuraduría General de la República. En el ámbito independiente, emprendió Pakaá Cozinha, restaurante con especialidad en cocina portuguesa, mediterránea y fusión. Actualmente desarrolla el Taller de Repostería «PRIMAL» que recupera la repostería colonial, de convento y tradicional mexicana con producción específica para cocinas económicas y panaderías artesanales. Forma parte del proyecto de cocina vegana Forever.