

9º taller de Cocina abierta
Platillos inusuales con frijoles



Especialista invitada:
Ailyn Sánchez

Cuadernillo #8 Cocina abierta

Los frijoles	1
Arroz congrí	6
Hummus	8
Sopa Minestrone	10
Hamburguesa de congrí	12
Ailyn Sánchez	14

El frijol

La palabra frijol se puede aplicar a las semillas de diferentes plantas en todo el mundo. Los frijoles vienen en una gran variedad de formas, tamaños, colores y requerimientos medioambientales.. Son muy versátiles y prácticos; al secarse, se pueden guardar durante años conservando algunas de sus propiedades más importantes.

Los frijoles pertenecen a la familia de las leguminosas, junto con los chícharos, habas, garbanzo, soya, mezquites, huizaches y otras especies. En el mundo se conocen cerca de 150 diferentes especies de frijoles, de las cuales 50 se encuentran en México.

Las plantas de frijol son hierbas rastreras y trepadoras con divisiones de tres hojas. El color de sus flores tiene tonalidades rosas, lilas y violetas. Sus semillas, lo que conocemos como frijol propiamente, tiene forma de riñón y crecen en una vaina comestible como legumbre (ejotes, del náhuatl exotl).

Frijol. Alimento de primera necesidad

El frijol al igual que el maíz se ha cultivado en México desde hace siglos. Ambos cultivos, son considerados como alimentos básicos (de primera necesidad) en la dieta alimenticia, no sólo del pueblo mexicano, sino de América Latina. El frijol es un alimento indispensable debido a que:

- Previene enfermedades.
- Reduce el colesterol.
- Previene y controla la diabetes y el sobrepeso.
- Reduce el riesgo de padecer cáncer de colon.
- Previene la anemia, enfermedades del corazón y de las arterias.
- Aumenta las defensas del organismo.
- Previene malformaciones en el feto.
- Aporta grandes cantidades de energía al organismo.
- Previene la formación de tumores.
- Es un excelente sustituto para las proteínas con grasas saturadas, como la carne roja.

Bondades del frijol

El frijol contiene una gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales entre los cuales se encuentran:

- Ácido fólico: ayuda a prevenir malformaciones en el feto. Reduce el riesgo de sufrir anemia.
- Magnesio: ayuda en la asimilación de calcio y vitamina C; permite el buen funcionamiento del sistema nervioso, favorece la digestión de grasas y ayuda a eliminar toxinas.
- Potasio: motiva la actividad del riñón y ayuda a almacenar carbohidratos para transformarlos en energía, ayuda a evitar contracciones musculares y al buen funcionamiento del sistema nervioso.
- Fósforo: participa junto con el calcio en la formación de huesos y dientes. Es indispensable para transformar el alimento en energía y formar material genético, las membranas celulares y las enzimas.

- Fibra soluble: evita el estreñimiento, previene enfermedades digestivas, ayuda a disminuir el colesterol y los niveles de glucosa.
- Carbohidratos complejos: A diferencia de los simples (presentes en postres y comida frita) proporciona energía, sin aumentar de peso, es ideal para personas con diabetes.
- Complejo B: son vitaminas como tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), ácido fólico (B9); en conjunto tienen la cualidad de ayudar a proveer energía y prevenir enfermedades.
- Zinc: ayuda a formar proteínas, regula el desarrollo sexual, es necesario para la producción de insulina, favorece el crecimiento del cabello y la regeneración de la piel. Participa en la coagulación de la sangre, ayuda a la curación de heridas, al mantenimiento de los tejidos y en la transmisión de impulsos nerviosos.
- Hierro: mineral necesario para la producción de hemoglobina y mioglobina que sirven para la oxigenación de los músculos.
- Cobre: ayuda a la formación de hemoglobina y mantiene saludables los huesos, vasos sanguíneos y nervios.

Consejos para aumentar el valor nutricional de los frijoles

- Remojar los frijoles antes de usarlos, esto ayuda a su fácil digestión, para evitar gases.
- Cocinar los frijoles en olla de presión. A menor tiempo de cocción, mayor conservación de sus nutrientes.

- Agregar una pizca de sal cuando los frijoles estén suaves, Esto ayuda a que la cocción sea más rápida.
- Una vez cocidos, almacenar los frijoles en el congelador en porciones para consumir.
- Mezclar frijoles con arroz. Es la mejor forma de complementar la proteína del frijol.
- Consumir frijoles acompañados de vitamina C (como el limón), mejorará la absorción del hierro. Ideal en ensaladas verdes y ciertas frutas.
- Evitar condimentos industrializados y de alto contenido en grasa, esto ayudará a reducir problemas digestivos.
- Consumir el caldo (sopa negra) en los frijoles, licuados o enteros. Ya que en el caldo se encuentra la mayor cantidad de nutrientes.

El frijol y la milpa

En Mesoamérica, los frijoles se cultivaban utilizando el método de la milpa que consiste en sembrar diferentes cultivos en un mismo terreno. La diversidad genética de las especies cultivadas, combinada con la diversidad de plantas espontáneas que aparecen en el terreno, hacen de la milpa uno de los ecosistemas más ricos y complejos de la agricultura. Es auto sustentable y se adapta fácilmente a diferentes tipos de terrenos.

La importancia del frijol es fundamental en los cultivos de la milpa porque los nutrientes que arroja a la tierra permiten un equilibrio perfecto que evita la erosión de los suelos si se le cultiva al mismo tiempo con el maíz y la calabaza o con el maíz y el chile. Un efecto similar ocurre en el organismo humano, al consumir frijol con maíz o frijol con arroz de forma conjunta.

Esta relación existe en otras dietas alrededor del mundo. Los frijoles y los granos tienen una relación simbiótica en donde los aminoácidos de uno complementan los del otro para formar una proteína completa. Combinaciones regionales y culturales como las lentejas con arroz, frijoles con maíz, y garbanzos con couscous son ejemplos de esta correlación.

Arroz congrí o Moros y cristianos

El arroz y los frijoles son alimentos sumamente nutritivos y económicos que al combinarse forman una proteína completa. El cuerpo requiere de proteínas para construir y regenerar tejidos. Las proteínas se generan mediante la construcción de aminoácidos. La mayor fuente de aminoácidos es la proteína animal sin embargo existen legumbres y semillas que combinadas son un excelente sustituto a la carne.

Los frijoles y otras leguminosas, son complementos nutricionales para el arroz y lo ayudan a completar el perfil de aminoácidos. Es importante ingerir diferentes fuentes de proteínas durante el día.

Ingredientes

- 2 tazas de arroz blanco de grano largo
- 1 taza de frijoles negros cocidos (de preferencia de grano chico)
- 3 tazas de caldo de los frijoles negros
- 1 cebolla grande blanca picadita
- 4 dientes de ajo grandes
- 1/2 pimiento verde en cuadritos
- 1/2 pimiento rojo en cuadritos
- 2 rebanadas de tocino picaditas
- 1 taza de chicharron
- ½ cdta de orégano
- ½ cdta de comino molido
- 1 hoja de laurel grande
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal

Modo de preparación

1. Caliente el aceite en una olla, añada tiras de pimiento y sofría por unos minutos, luego añada la cebolla hasta que esté transparente..
2. Fría un poco el arroz junto con la cebolla y los pimientos.
3. Añada el caldo de los frijoles, la hoja de laurel, el orégano, el comino y la sal.
4. Cueza a fuego mediano alto sin tapar hasta que se evapore el líquido.
5. Añada los granos, los chicharrones, revuelva y tape. Cocine a fuego bajo hasta que el arroz esté listo.

Sopa Minestrone

Sopa de origen italiano caracterizada por incluir una gran variedad de verduras. Se presenta en diversas versiones según la región y la temporada, ajustándose a las verduras disponibles en cada estación.

Los ingredientes más comunes en esta sopa son la cebolla, jitomate, zanahorias, apio y los frijoles, sin embargo pueden añadirse muchas más verduras, las cuales suelen presentarse finamente picadas.

Es común que la sopa se acompañe con arroz o cualquier variedad de pasta corta y se sirve con albahaca fresca, ajo y un toque de queso parmesano espolvoreado.

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla morada en cuadritos
- 2 zanahorias grandes en cuadritos
- 1 rama de apio cortada en cuadritos
- 4 jitomates pelados cortados en cuadritos
- 50g de tocino picado en cuadritos
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 puñados de hojas de espinacas picadas
- 2 puñados de hojas de kale picadas
- ½ taza de frijoles bayos cocidos
- ½ taza de alubias cocidas
- ½ taza de pasta corta (conchitas)
- pimienta negra molida
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado

Modo de preparación

1. Coloque el aceite de oliva y la cebolla en una olla de fondo grueso. Dore la cebolla a fuego moderado. Añada la zanahoria, el apio y el tocino y sofría durante dos minutos.
2. Incorpore los jitomates y cocine a fuego lento por unos minutos.
3. Vierta el caldo, los frijoles y las alubias.
4. Cuando el caldo comience a hervir añada la pasta, el kale y las espinacas.
5. Retire del fuego cuando la pasta esté al dente (firme, no sobrecosida) añada el queso parmesano y acompañe con pan.

Hummus

El hummus es una receta muy antigua originaria de Egipto. Es común en países árabes y en Medio Oriente, es uno de los platos principales de la comida libanesa. Su elaboración es muy sencilla y es un alimento muy nutritivo y de buen sabor. Se trata en esencia de un puré espeso hecho a base de garbanzos mezclado con el especial aroma y sabor de la pasta de sésamo llamada tahina o tahini. Por lo general se consume untándolo en pan de pita.

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles peruanos cocidos
- 1 ó 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1 limón (su jugo)
- ¼ taza de agua purificada
- ½ taza de hojas de perejil
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Modo de preparación

1. Coloque los frijoles (reserve 1 cucharada) en un procesador de alimentos (o licuadora) junto con el ajo, el jugo de limón, el ajonjolí, un poco de agua y la mitad del perejil.
2. Procese o licúe todo, debe quedar una pasta espesa.
3. Sirva en un tazón, añada la cucharada de frijoles y haga surcos con un cuchillo, vierta el aceite de oliva en esos surcos y espolvoree con pimiento
4. Acompañe con pan de pita, tortillas de harina o totopos.

Puede usarlo como dip con pan de pita, tortillas (de harina o maíz), totopos o verduras crudas. Como guarnición en una comida o cena, o como aderezo para sandwiches o tortas.

Hamburguesas de congri con salsa de aguacate

Ingredientes hamburguesa

- 2 tazas de congri
- 1/4 taza de pan molido
- 1/4 de taza de harina de trigo
- 4 cucharadas de leche
- 2 huevos
- aceite para freír
- sal

Ingredientes salsa de aguacate

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 aguacate (la pulpa)
- jugo de un limón
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de crema

Modo de preparación

Hamburguesas

1. Mezcle el pan molido con la harina. Añada los huevos y la leche hasta obtener una pasta.
2. Agregue el arroz frío, incorpore todo con las manos y arme hamburguesas medianas.
3. Fría las hamburguesas en una sartén con poco aceite y voltee para que se doren del otro lado.
4. Sirva con la salsa de aguacate.

Salsa de aguacate

1. Licúe el aguacate, ajo, cilantro y el jugo de limón junto con el aceite de oliva.
2. Añada las dos cucharadas de crema ácida y mezcle bien

Estas hamburguesas se pueden hacer con frijoles solamente o mezclando frijoles, arroz o lentejas. Son perfectas para una dieta vegetariana.

Ailyn Sánchez Amaro (La Habana, Cuba, 1966)

Estudió Servicios de Hospitalidad en el ESDAI (Universidad Panamericana), es cocinera, estilista de alimentos y desarrolladora de recetas para marcas como McCormick, Herdez, Alpura, Mazola y Manteca Inca.

Ha impartido talleres de estilismo de alimentos, cocina y elaboración de recetas. También ha participado en programas de cocina como chef invitada.

Actualmente es estilista de alimentos para comerciales de TV con numerosas casas productoras y trabaja en la preparación de platillos a fotografiar para diversos libros de cocina de importantes casas editoriales. Tiene un blog de recetas y un servicio de catering.

cocina-quetecocina.blogspot.mx