Familias de la niebla
turismo campesino

CICLO DE TALLERES DE COCINA

Intercambio y Aprendizaje Colectivo

ÍNDICE

- **Presentación..... Pág. 2**

- **Taller 1 Bebidas y digestivos..... Pág. 3**
  1. Atole de macadamia tostado
  2. Agua de limón con tlanepa
  3. Atole de avena, amaranto y macadamia
  4. Mojito de hierbabuena con licor mágico
  5. Leche dorada

- **Taller 2 Ensaladas..... Pág. 8**
  1. Ceviche de mango
  2. Pepinos rellenos
  3. Ensalada de lentejas
  4. Ensalada fresca
  5. Guarnición de hojas
  6. Jitomates rellenos

- **Taller 3 Comida Vegetariana..... Pág. 11**
  1. Verduras aderezadas de miel y cúrcuma
  2. Croquetas de plátano macho con queso seco y amaranto.
  3. Jitomates rellenos de aguacate
  4. Tesmole de lentejas
  5. Hongos al ajilllo
  6. Crema de verduras verdes
  7. Quelites entomatados
  8. Potaje de coliflor
  9. Ensalada de aguacate y hojas
  10. Arroz con cúrcuma y col
  11. Ensalada de berros y rábanos
  12. Puré de camote
  13. Jitomate relleno de champiñones
  14. Sopa ligera de elote

- **Taller 4 Desayunos y Cenas..... Pág. 22**
  1. Aguacates rellenos de avena a la mexicana
  2. Avena caliente con cúrcuma
  3. Enchiladas rojas llenas de avena con epazote
  4. Salsa seca de macadamia tostada y chile seco
  5. Tostada vegetariana de aguacate y manzana
  6. Salsa habanero y maracuyá
  7. Pudin de avena, chía y plátano

- **Taller 5 Postres..... Pág. 27**
  1. Gelatina de maracuyá y ajonjolí
  2. Natilla de maíz morado
  3. Mazapanes de cacahuate y macadamia
  4. Bowl de plátano con fruta de temporada

- **Dedicatoria..... Pág. 30**

- **Creditos..... Pág. 31**

Presentación

"A mí me gustaría aprender a cocinar más comidas diferentes"-Lucy Méndez

El ciclo de talleres de cocina nace de un sueño colectivo que se concreta en este manual de recetas, diseñado para todo tipo de personas, especialmente para las familias que integran la estrategia de turismo campesino "Familias de la Niebla", la cual, es una actividad económica que contribuye a la sostenibilidad de las familias campesinas, particularmente para las mujeres, ya que representa un ingreso directo acorde a sus recursos disponibles y condiciones de acceso.

Gracias al cofinanciamiento de Fondo semillas, logramos dar forma a este sueño y convertirlo en un manual. Todas las recetas contenidas aquí, fueron probadas y disfrutadas por todas las personas que participaron en los talleres, colocando al centro la soberanía alimentaria, el autocuidado, la agroecología y la espiritualidad del ser.

Para nosotras, este proceso de compartir y documentar, también aporta a nuestra conciencia colectiva sobre la importancia de los alimentos frescos, naturales, estacionales y locales, ya que, nos aportan beneficios a nuestra salud, física, mental y ambiental.

Taller 1
Bebidas y Digestivos

Bebidas

Importancia:

1. Hidratan
2. Son un complemento importante de la alimentación
3. Proporcionan líquidos a nuestro cuerpo, que son vitales para el funcionamiento de nuestras células y la producción de energía
4. Son una manera de consumir ingredientes y nutrientes beneficiosos, como frutas, verduras y otros elementos saludables.

Calientes

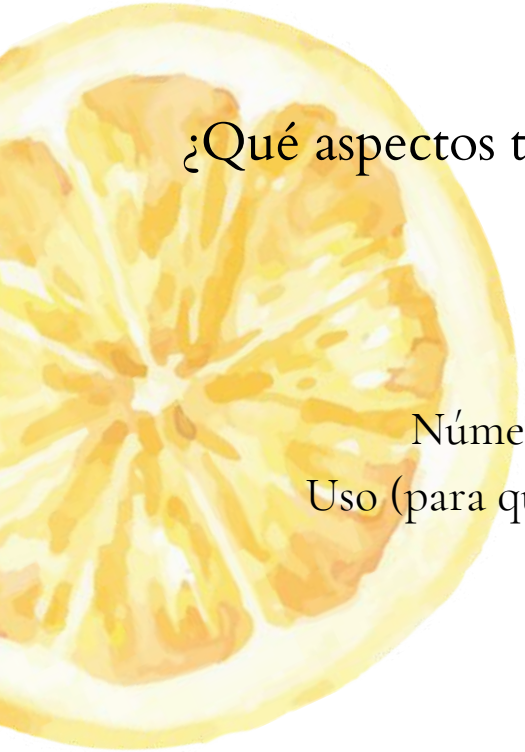
- Té
- Infusiones (llevan hierbas y o frutas)
- Tisanas (llevan frutas)
- Atoles

Sensación de confort y apapacho

Frías

- Agua de frutas
- Aguas de maíz
- Infusiones frías
- Combinaciones

Frescura y quitan la sed



¿Qué aspectos tendríamos que tener en cuenta para saber que preparar de tomar?

Ingredientes que tengo
Número de personas para las que prepare
Uso (para que lo queremos o sensaciones que evocar)

Fórmula de bebidas

Bases

- Frutas
- Maíz
- Agua
- Infusiones

Complementos

- Hierbas aromáticas
- Plantas

Otros ingredientes

- Jengibre
- Cúrcuma
- Vainilla

Endulzantes

- Azúcar morena
- Panela
- Miel
- Hojas de Stevia

Atole de macadamia tostado

Ingredientes

- 1 tza de macadamias
- 1 lt de agua
- 1/4 taza de azúcar (ajusta la cantidad según tu gusto)
- 1 cdita de canela en polvo
- 2 cdas de extracto de vainilla
- 100 grs de masa

Modo de Preparación

1.Tostar las macadamias hasta que estén ligeramente doradas y fragantes. Esto resaltará su sabor. Remueve constantemente para evitar que se quemen.
2.Licuar macadamias con masa.
3.Hervir agua agregar mezcla anterior.
4.Agregar azúcar.
5.Cocinar a fuego lento. Mover constantemente para evitar que se pegue. Al soltar el primer hervor agregar canela en polvo.
6.Dejar cocinar por 10-15 min más y retirar del fuego.
7.Rectificar sabor y agregar vainilla.
8.Servir caliente.

Tip de cocina:

Esta bebida también puede ser una opción para mitigar el calor como una bebida más ligera y refrescante agregando dos tazas de agua y refrigerando. ¡Disfrútala!

Agua de limón con tlanepa

Ingredientes

- 6 pzas limones (jugo)
- 1 litro de agua
- 5 hojas de tlanepa
- Azúcar (al gusto)
- Hielo al gusto

Modo de Preparación

1.Exprimir el jugo de los limones y reserva.
2.Lavar y desinfectar hojas de tlanepa.
3.Licuar hojas con azúcar.
4.Colar la mezcla de tlanepa y verterla en una jarra grande, agregando el resto de agua.
5.Agregar el jugo de limón exprimido a la jarra con el agua de tlanepa. Mezcla bien para combinar los sabores.
6.Agregar hielo al gusto para enfriar aún más el agua de limón.

Tip de cocina:

Decora y disfrutar de un refrescante y saludable agua de limón con tlanepa. Esta bebida es perfecta para hidratarse en días calurosos y también ofrece los beneficios de las semillas de tlanepa.

Atole de avena, amaranto y macadamia

Ingredientes

- 1 tza de avena en hojuelas
- 1/4 tza de amaranto
- 1/4 tza de macadamias peladas
- 1 raja de canela
- Azúcar (al gusto)
- 1 cda de esencia de vainilla
- 1 lt de agua

Tip de cocina:

Este atole de avena, amaranto y macadamia, perfecto para disfrutar en días fríos o como un delicioso desayuno, también puedes agregar leche y reducir la cantidad de agua para obtener un atole con mucha más consistencia.

Modo de Preparación

1.Tostar ligeramente las macadamias a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que desprenda un aroma fragante. Esto ayudará a realzar los sabores.
2.Hervir el agua con la raja de canela. Lleva la mezcla a fuego medio.
3.Agregar el resto de los ingredientes.
4.Reducir el fuego a bajo y cocina el atole durante aproximadamente 10-15 minutos, o hasta que la avena esté suave y la mezcla haya espesado ligeramente. Remueve ocasionalmente para evitar que se formen grumos.
5.Añadir el azúcar y la esencia de vainilla al gusto. Mezcla bien hasta que el azúcar se disuelva por completo.
6.Retirar la rama de canela de la olla.
7.Servir el atole caliente en tazas individuales y decora con un poco de amaranto y macadamias adicionales por encima.

Mojito de hierbabuena con licor mágico

Ingredientes

- 10 hojas de hierbabuena fresca
- 1 limón cortado en rodajas
- 5 cditas de azúcar
- 50 ml de licor mágico o aguardiente
- Agua natural o agua mineral
- Hielo picado
- Rodajas de limón y ramitas de hierbabuena para decorar

Modo de Preparación

1.Colocar las hojas de hierbabuena y el azúcar en un vaso. Con un mortero (o una cuchara), machaca suavemente las hojas de hierbabuena para liberar sus aceites esenciales y mezclarlas con el azúcar.
2. Exprimir el jugo de las rodajas de limón sobre la mezcla de hierbabuena y azúcar.
3.Remover suavemente para que se mezclen los sabores.
4. Agregar el licor o aguardiente al vaso y revolver para combinar todos los ingredientes.
5.Añadir hielo picado al vaso hasta llenarlo casi por completo.
6.Agregar agua natural o mineral y mezclar suavemente para mezclar todos los ingredientes.
7.Decorar el vaso con rodajas de limón y una ramita de hierbabuena.

Leche dorada

Ingredientes

- 2 tazas de leche (puede ser leche de vaca, leche vegetal como la leche de almendras o leche de coco)
- 1 cdita de cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de jengibre en polvo
- Una pizca de pimienta negra molida
- 1 cda de miel

Modo de Preparación

1.Calentar la leche a fuego medio hasta que esté caliente pero no hirviendo. Remover constantemente para evitar que se pegue o forme una película en la superficie.

2. Agregar cúrcuma en polvo, canela en polvo, jengibre en polvo y pimienta negra molida.

3.Mezclar bien para incorporar todos los ingredientes. Continúa calentando la leche a fuego medio bajo durante unos minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que esté bien caliente y los sabores se hayan mezclado.

4.Servir leche dorada del fuego y espolvorear un poco de canela adicional en la parte superior de cada taza para decorar.

Tip de cocina:

Puedes remplazar los ingredientes que son en polvo por ingredientes frescos como la cúrcuma y jengibre de los cuales necesitaras 3 cms de cada uno. Recuerda que esta es una preparación que reconforta, calienta, ayuda a la digestión y también a desinflamar debido a los a portes de las especies en esta receta. Puedes tomarla en el desayuno o cena en época de fríos.

Taller 2
Ensaladas

Nuestra definición de Ensaladas

Para nosotras, las ensaladas son platos preparados a base de una variedad de alimentos frescos y saludables, como verduras, leguminosas, cereales y alimentos locales. Estos ingredientes se combinan de manera creativa para crear una mezcla equilibrada de sabores, texturas y nutrientes.

Las verduras son la base principal de una ensalada, ya que aportan vitaminas, minerales y fibra. Las leguminosas, como los frijoles, garbanzos o lentejas, son una excelente fuente de proteínas vegetales y fibra. Donde incluimos una amplia variedad de verduras frescas y de temporada. Estas verduras pueden ser crudas o ligeramente cocidas al vapor para mantener su frescura y nutrientes.

Para una alimentación sana en cada territorio es importante comer local, disfrutar del momento de la comida, para alimentar nuestro cuerpo y nutrir nuestro espíritu.

Fórmula de ensaladas

Bases
- Hojas
- Frutas / Frutos
- Legumbres

Complementos
- Verduras
- Proteínas
- Tallos

Toppings "copete"
- Semillas / granos
- Flores comestibles
- Germinados

Aderezos
- Vinagretas
- Salsas
- Aceites
- Especias

Ceviche de mango

Ingredientes

- 2 pzas mango
- 1 pza aguacate
- 1 pza pepino
- 1 pza chica jícama
- 6 pzas limones (jugo)
- 1/2 rollito chico cilantro
- 1/2 pza median cebolla morada
- 2 pzas chile de cera o habanero
- Aceite de oliva al gusto

Modo de Preparación

1. Pelar jícama y mango y cortar en cubos medianos
2. Pelar, quitar semilla y cortar en cubos el picar en cubos medianos el pepino
3. Lavar y desinfectar cilantro y picar finamente
4. Cortar en cubos medianos aguacate
5. Filetear la cebolla morada
6. Incorporar todos los ingredientes y suficiente jugo de limón y sal. Si se desea agregar chile habanero

Pepinos rellenos

Ingredientes

- 1 pza chica jícama
- 3 pzas zanahoria
- 2 pzas limón (jugo)

Modo de Preparación

1. Pelar pepino dejando una tira
2. Cortar en tercios y quitar semilla
3. Pelar y rayar zanahoria y jícama, mezclarlas y agregarles limón y sal
4. Rellenar pepinos

Ensalada de lentejas

Ingredientes

- 250 grs lentejas
- 1/4 pza chica cebolla
- 3 pzas jitomate
- 2 pzas zanahoria
- 2 pzas elote desgranado

Modo de Preparación

1. Remojar un anoche anterior las lentejas. Posterior hervirlas, una vez cocidas escurrir y enfriar.
2. Picar finamente cebolla y jitomate sin semilla
3. Pelar, picar finamente zanahoria
4. Hervir elote
5. Incorporar todos los ingredientes.

Para Aderezar:
Aceite de oliva y sal. Mezclar.

Ensalada Fresca

Ingredientes

- 2 pzas tomate verde
- 1 pza mediana pepino
- 2 pzas jitomate
- 1/2 pza chica cebolla
- 2 pzas aguacate
- Aceite de oliva al gusto
- Jícama

Modo de Preparación

1. Lavar, pelar y picar en cubos medianos la jícama y el pepino sin semilla.
2. Picar en cubos chicos tomate verde y aguacate.
3. Retirar semilla al jitomate y picar en cubos al igual que la cebolla.
4. Mezclar ingredientes anteriores

Para Aderezar: Aceite de oliva, pimienta molida, jugo de limón, cilantro y sal. Mezclar.

Guarnición de hojas

Ingredientes

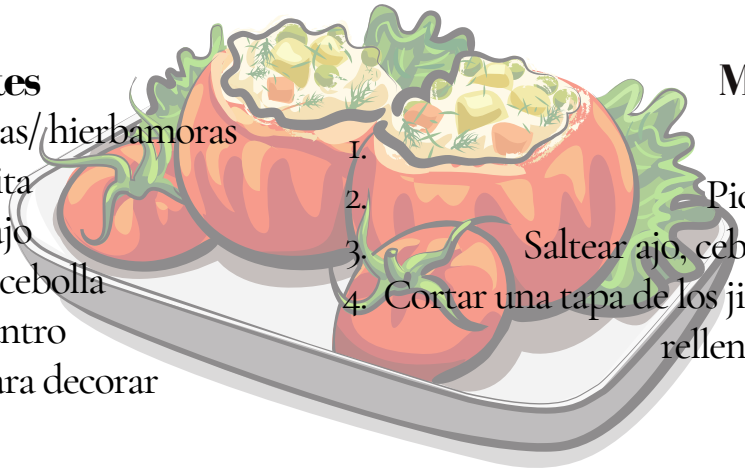
- 2 ramos hierbamoras
- 1 rollo chico quelites
- 4 dientes grandes ajo
- 1/4 pza chica ebolla
- Amaranto para decorar
- 2 pzas desvenadas chile guajillo sin semilla
- 2 pzas chile seco

Modo de Preparación

1. Pasar por agua hirviendo con sal los quelites y las hierbamoras por 5 min. Retirar y escurrir.
2. Filetear cebolla y ajo
3. Calentar aceite y saltear ajo(Reservar un poco para aderezar) y luego agregar cebolla fileteada y por último quelites y hierbamoras.
4. Servir decorando con amarrando y aderezado con aceite de chile.

Para Aderezar: Aceite de chile. Agregar chiles y mover suavemente hasta lograr que el aceite tenga color y los chiles se doren.Retirar chiles. Poner sal al aceite y servir.

Jitomates rellenos



Ingredientes

- 1 rollito acelgas/hierbamoras
- 1 pza calabacita
- 1 diente gde ajo
- 1/4 pza chica cebolla
- 10 varitas cilantro
- Amaranto para decorar

Modo de Preparación

1. Filetear ajo y cebolla
2. Picar finamente calabacitas
3. Saltear ajo, cebolla, calabacitas y acelgas
4. Cortar una tapa de los jitomates, retirar semilla y rellenar con la mezcla anterior

Taller 3
Comida vegetariana

La cocina vegetariana para nosotras se centra en resaltar el sabor y los nutrientes de los alimentos. Es en este tipo de cocina donde también usamos técnicas de cocción saludables, como el vapor, el salteado y el horneado, para mantener la calidad nutricional de los alimentos y echar a volar nuestra creatividad con todo aquello a lo que tenemos acceso para alimentar a nuestras familias.

Todo ello y el recuerdo de las abuelas aunado a la conciencia alimentaria, la sostenibilidad, el respeto por más seres y la salud nos llena de amor y también el estómago, teniendo como resultado una cocina nutritiva, basta , colorida y llena de amor.

Verduras aderezadas con miel y cúrcuma

Ingredientes

- 5 pzas Zanahoria
- 2 pzas Chayotes
- 250 grs Ejotes
- 1 pza mediana Camote
- 4 pzas Limón criollo (jugo)
- Cúrcuma en polvo si es en camote 3cm rallado

Modo de Preparación

1.Lavar y pelar verduras. Ejotes quitar cola.
2.Cortar las zanahorias en cortes sesgados, chayotes y camote en cubos grandes, ejotes por mitad.
3.Hervir por orden de cocción (primero los que más tardan en cocinarse) r
4.Realizar un aliño con miel, cúrcuma y jugo de cítricos
5.Una vez escurridas y a temperatura ambiente las verduras agregar el aliño.
6.Servir como guarnición.

Tip de cocina:

Procurar que las verduras queden aldentes (cocida por fuera, ofrece cierta resistencia firme por dentro al ser mordida). Se le pueden agregar o cambiar por algunas verduras de temporada, sino se cuenta con limón criollo se remplaza por limón con un toque de naranja si es que se tiene sino no solo limón.

Croquetas de plátano macho con queso seco y amaranto

Ingredientes

- 2 pzas Plátano macho
- 100 grs Queso Cotija rayado
- 1 taza Amaranto

Modo de Preparación

1.Lavar y pelar verduras. Ejotes quitar cola.
2.Cortar las zanahorias en cortes sesgados, chayotes y camote en cubos grandes, ejotes por mitad.
3.Hervir por orden de cocción (primero los que más tardan en cocinarse) r
4.Realizar un aliño con miel, cúrcuma y jugo de cítricos
5.Una vez escurridas y a temperatura ambiente las verduras agregar el aliño.
6.Servir como guarnición.

Tip de cocina:

*Se puede cambiar el tipo de queso si es que no se cuenta con queso Cotija. Si cuenta con mantequilla agregar al puré antes de formar las croquetas.

Jitomates rellenos de aguacate

Ingredientes

- 4 pzas Jitomate saladed o de bola
- 2 pzas Aguacate criollo
- ¼ pza Cebolla
- 1 pza Chile de cera o verde
- Cilantro
- Limón
- Sal

Modo de Preparación

1.Abrir los jitomates con un corte en picos.
2.Retirar semilla y reservar
3.Realizar guacamole con los ingredientes restantes.
4.Rellenar los jitomates con el guacamole y poner de copete el cilantro.

Tip de cocina:

La semilla del jitomate puede usarse para preparar algún guisado como arroz rojo o algún otro guisado que requiera jitomate. Esta receta se recomienda que se prepare en temporada de aguacate, también se puede reproducir esta receta con algún otro alimento como chayote.

Tesmole de lentejas

Ingredientes

- 500 grs Lentejas
- 250 grs Jitomate
- 3 pzas Chile guajillo
- 50 grs Chile seco
- ½ pza Cebolla
- ½ cabeza de Ajo
- Tlanepa o Epazote
- *Huesos de pollo o res

Modo de Preparación

1.Remojar lentejas toda una noche
2.Hervir lentejas con la mitad de cebolla, media cabeza de ajo y sal
3.Retirar semilla de los chiles.
4.Hervir chiles y jitomate.
5.Licuar chiles, jitomates, con la cebolla y ajo con que se hirvieron las lentejas.
6.Sazonar la mezcla anterior, una vez cocinada retirar del fuego.
7.Agregar a las lentejas la mezcla anterior, deja cocinar y agregar Tlanepa o epazote según esa su gusto.

.

Tip de cocina:

*Es opcional para dar sabor y aporte de propiedades
Se le pueden agregar algunas verduras de su preferencia.

Hongos al ajillo

Ingredientes

- 500 grs de hongos frescos (setas, jonote, alache o algún otro de recolección)
- 8 dientes de ajo grandes
- 3 pzas chiles guajillos
- 1/4 taza de aceite
- Sal al gusto
- Epazote o perejil al gusto

Tip de cocina:

Si se cuenta con aceite de oliva úsalo. Otorga un mejor sabor, si cuentas con ello.

Modo de Preparación

1.Limpiar los hongos y córtalos en láminas o trozos.
2.Pelar y picar finamente los dientes de ajo.
3.Desvenar y cortar en tiras delgadas los chiles guajillos.
4.Calentar el aceite a fuego medio.
5.Añadir los ajos picados y cocinarlos hasta que estén dorados.
6.Agregar los hongos a la sartén y cocínalos durante unos 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente. Los hongos soltarán su agua, continúa cocinando hasta que este líquido se evapore y los hongos estén tiernos.
7.Añadir sal al gusto y mezcla bien.
8.Espolvorear un poco de epazote o perejil fresco picado por encima para darle un toque de frescura.
9.Retirar la sartén del fuego y sirve los hongos al ajillo calientes.

Crema de verduras verdes

Ingredientes

- pza cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 4 tzs de verduras verdes (Calabacitas, chayotes, espinacas, brócoli, etc.)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 tza de crema de leche (opcional

Modo de Preparación

1.Lavar y cortar verduras.
2.Lavar y desinfectar cilantro.
3.Hervir verduras con la cebolla y ajo.
4.Licuar verduras con taza de leche y cilantro.
5.Agregar la mezcla anterior y dejarla cocinar por 20 min. Agregar sal.
6.Probar la crema y ajustar la sazón con sal y pimienta según sea necesario.

Tip de cocina:

Esta crema de verduras verdes es una opción saludable que invita a comer verduras

Quelites entomatados

Ingredientes

- 500 gramos de quelites tiernos
- 3 pzas tomates grandes
- 1 pza cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- Aceite cantidad suficiente
- Sal al gusto
- Chile (opcional, para darle un toque picante)

Modo de Preparación

1.Lavar bien los quelites y escoger los quelites.
2.Pelar y picar finamente la cebolla y los ajos.
3.Picar los jitomates en cubos pequeños.
4.Dorar los ajos a fuego lento hasta que estén dorados y fragantes.
5.Agregar a los ajos la cebolla y los jitomates y cocinar hasta que se ablanden y se forme una salsa espesa. Si deseas un toque picante, puedes agregar chile picado al gusto.
6.Añadir los quelites y mezclar bien con la salsa de tomate.
7.Cocinar los quelites entomatados a fuego medio-bajo durante unos 10-15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que estén tiernos.
8. Añadir sal al gusto y mezclar nuevamente.
9. Retirar del fuego y servir los quelites entomatados calientes.

Tip de cocina:

Puedes disfrutar los quelites entomatados como guarnición o como plato principal acompañados de arroz y frijoles.

Potaje de coliflor

Ingredientes

- 1 pza coliflor grande
- 1 taza de leche
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Agua

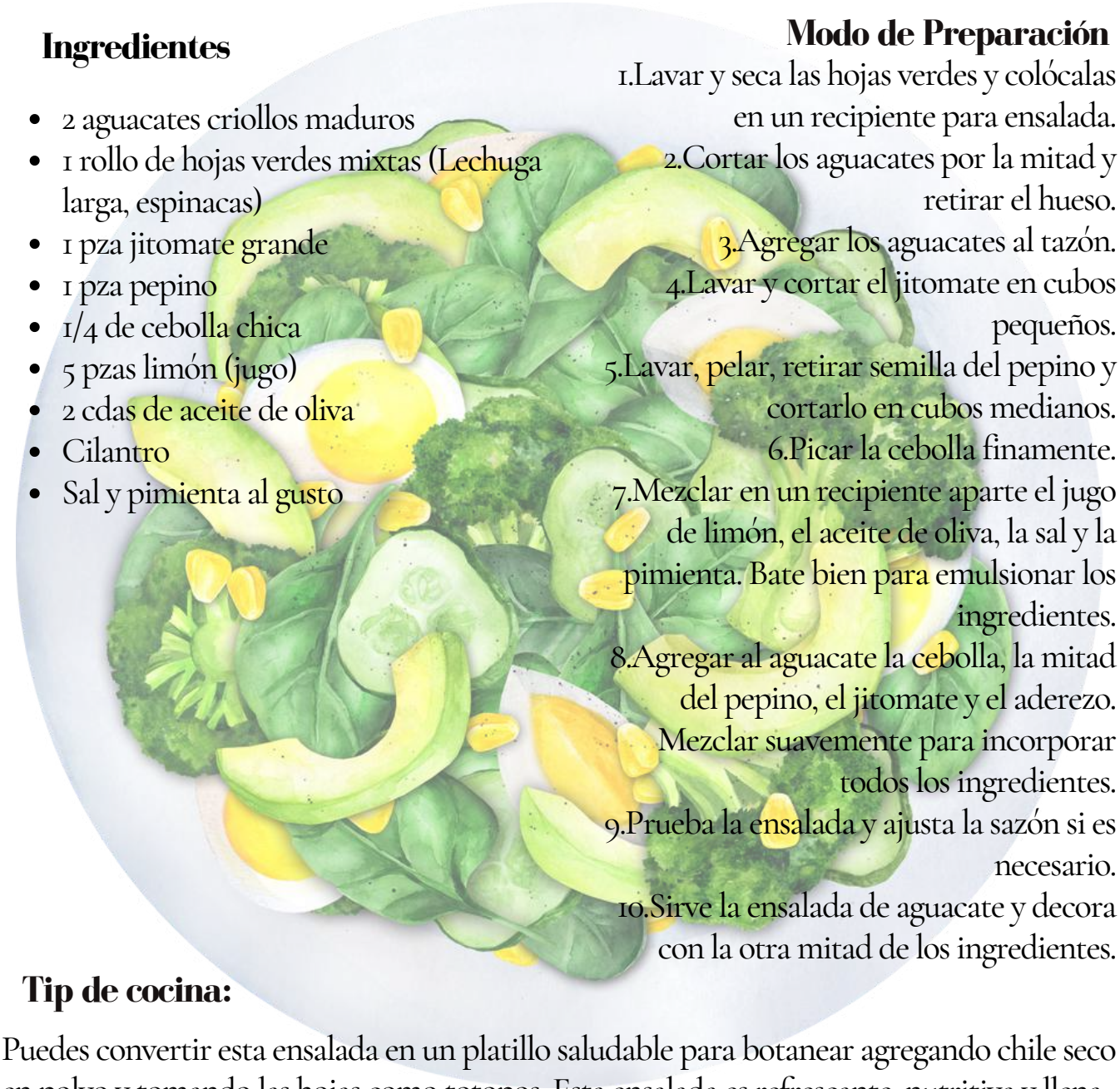
Modo de Preparación

1.Lavar y cortar la coliflor en floretes pequeños.
2.Agregar la coliflor una la olla y hervir. Dejar que hierva.
3.Licuar y verter en una olla. Cocina a fuego lento durante aproximadamente 30-40 minutos, o hasta coliflor este espesa.
4.Prueba la mezcla y ajusta la sazón si es necesario.

Tip de cocina:

Este potaje de coliflor es un plato reconfortante y nutritivo. Puedes servirlo como plato principal o como guarnición. Es perfecto para días fríos y se puede acompañar con pan para disfrutar de todo su sabor.

Ensalada de aguacate y hojas



Ingredientes

- 2 aguacates criollos maduros
- 1 rollo de hojas verdes mixtas (Lechuga larga, espinacas)
- 1 pza jitomate grande
- 1 pza pepino
- 1/4 de cebolla chica
- 5 pzas limón (jugo)
- 2 cdas de aceite de oliva
- Cilantro
- Sal y pimienta al gusto

Modo de Preparación

1. Lavar y seca las hojas verdes y colócalas en un recipiente para ensalada.
2. Cortar los aguacates por la mitad y retirar el hueso.
3. Agregar los aguacates al tazón.
4. Lavar y cortar el jitomate en cubos pequeños.
5. Lavar, pelar, retirar semilla del pepino y cortarlo en cubos medianos.
6. Picar la cebolla finamente.
7. Mezclar en un recipiente aparte el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Bate bien para emulsionar los ingredientes.
8. Agregar al aguacate la cebolla, la mitad del pepino, el jitomate y el aderezo. Mezclar suavemente para incorporar todos los ingredientes.
9. Prueba la ensalada y ajusta la sazón si es necesario.
10. Sirve la ensalada de aguacate y decora con la otra mitad de los ingredientes.

Tip de cocina:

Puedes convertir esta ensalada en un platillo saludable para botanear agregando chile seco en polvo y tomando las hojas como totopos. Esta ensalada es refrescante, nutritiva y llena de sabores deliciosos.

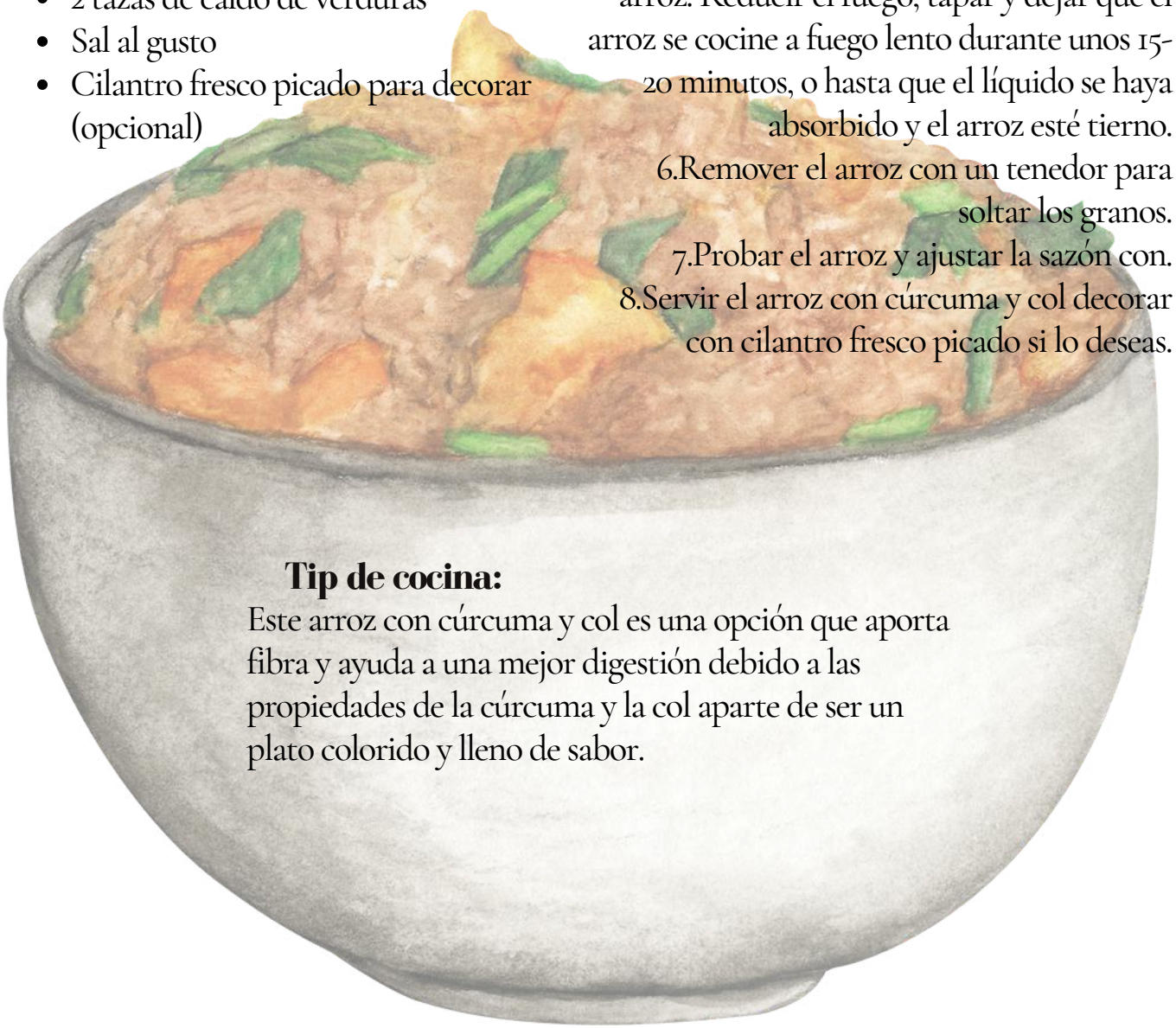
Arroz con cúrcuma y col

Ingredientes

- 1 tza de arroz blanco
- 1 pza cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ¼ de col
- 2 tazas de caldo de verduras
- Sal al gusto
- Cilantro fresco picado para decorar (opcional)

Modo de Preparación

1.Picar cebolla y el ajo finamente.
2.Añadir cúrcuma en polvo al caldo de verduras y revolver para que se mezcle.
3.Cortar la col en trozos medianos.
4.Dorar el arroz con cebolla y ajo.
5.Calentar el caldo de verduras y agregar al arroz. Reducir el fuego, tapar y dejar que el arroz se cocine a fuego lento durante unos 15-20 minutos, o hasta que el líquido se haya absorbido y el arroz esté tierno.
6.Remover el arroz con un tenedor para soltar los granos.
7.Probar el arroz y ajustar la sazón con.
8.Servir el arroz con cúrcuma y col decorar con cilantro fresco picado si lo deseas.



Tip de cocina:
Este arroz con cúrcuma y col es una opción que aporta fibra y ayuda a una mejor digestión debido a las propiedades de la cúrcuma y la col aparte de ser un plato colorido y lleno de sabor.

Ensalada de berros y rábanos

Ingredientes

- 1 rollo de berros frescos
- 1/4 manojo de rábanos
- ¼ pza cebolla
- 6 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Modo de Preparación

.Lavar bien los berros y rábanos. Deshojar berros y escurrir.
2.Cortar los rábanos en rodajas finas y reserva.
3.Filetear cebolla.
4.Mezclar los berros, los rábanos y la cebolla roja.
5.Realizar una mezcla con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Bate bien hasta que estén combinados.
6.Agregar el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente para cubrir todos los ingredientes.
7.Prueba la ensalada y ajusta la sazón si es necesario.

Tip de cocina:

Esta ensalada es refrescante y llena de sabor sus ingredientes son refrescantes y llenos de vitaminas y minerales. Los berros le dan un toque picante y los rábanos añaden un crujido delicioso. El aderezo realza los sabores de los ingredientes. Aprovecha la cantidad de agua en los berros para hidratarte en época de calor y acompañar tus comidas.

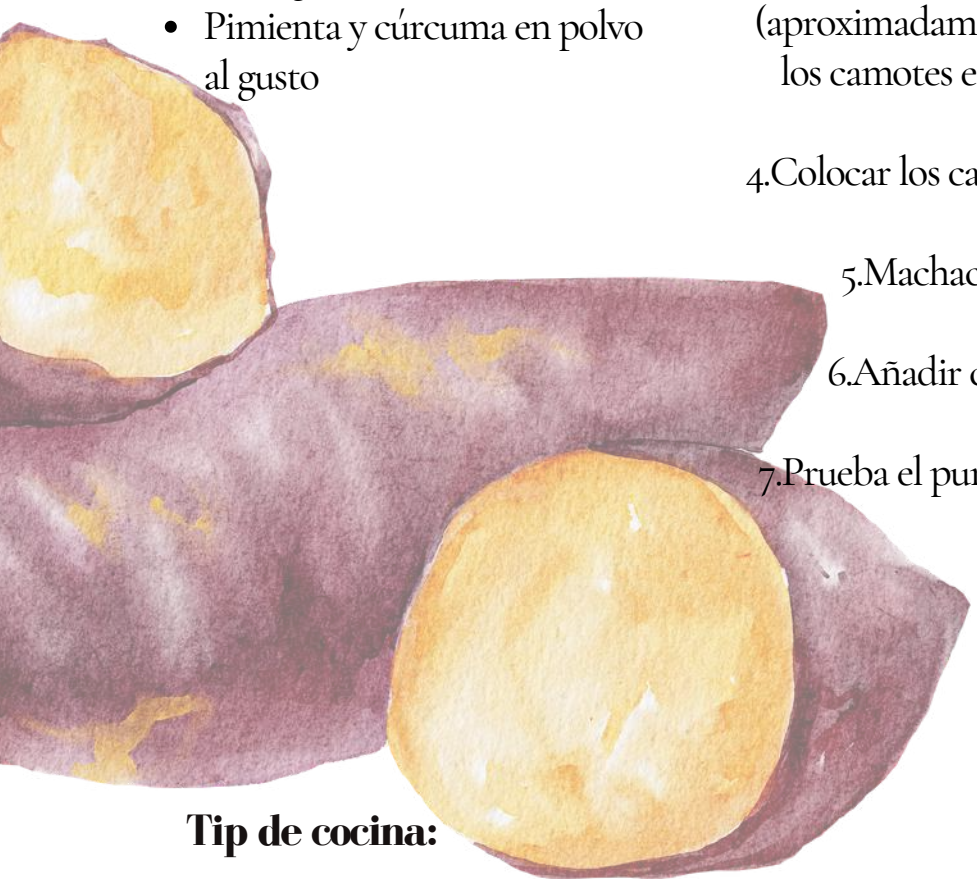
Puré de camote

Ingredientes

- 12 pzas camotes grandes
- 2 cdas de mantequilla
- 1/4 tza de leche (opcional)
- Sal al gusto
- Pimienta y cúrcuma en polvo al gusto

Modo de Preparación

1.Lavar bien los camotes y pelar.
2.Cortar los camotes en trozos pequeños y cubrirlos camotes con agua y agregar sal al agua.
3.Hervir hasta que los camotes estén tiernos y se puedan perforar fácilmente con un tenedor (aproximadamente 15-20 minutos). Una vez que los camotes estén cocidos, retíralos del fuego y escúrrelos.
4.Colocar los camotes cocidos en un recipiente y agregar la mantequilla.
5.Machacar los camotes hasta obtener una consistencia suave.
6.Añadir crema, cúrcuma, sal y pimienta al gusto y mezcla bien.
7.Prueba el puré y ajusta la sazón si es necesario.



Tip de cocina:

Si deseas un puré más cremoso, puedes agregar la leche poco a poco y seguir machacando hasta obtener la textura deseada.
El puré de camote es una deliciosa alternativa al puré de papas tradicional. Es suave, cremoso y tiene un sabor dulce y reconfortante.
Puedes disfrutarlo como acompañamiento de carnes, aves o vegetales, o simplemente como un plato reconfortante.

Jitomates rellenos de champiñones

Ingredientes

- 14 jitomates grandes y maduros
- 1/4 de champiñones (o algún otro hongo)
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de perejil o epazote picado
- Sal al gusto
- Aceite de oliva o aceite de cocinar

Modo de Preparación

.Lavar los jitomates y córtales la parte superior para hacer una tapa.

2.Picar ajos finamente.

3.Cortar champiñones en cuartos.

4.Calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agregar los ajos picados y sofreír hasta que estén dorados.

5.Añadir champiñones picados a la sartén y cocinarlos hasta que estén tiernos y hayan liberado su líquido.

6.Rellenar los jitomates vacíos con la mezcla de champiñones. Decora con epazote o perejil.

Tip de cocina:

Si deseas un puré más cremoso, puedes agregar la leche poco a poco y seguir machacando hasta obtener la textura deseada.

El puré de camote es una deliciosa alternativa al puré de papas tradicional. Es suave, cremoso y tiene un sabor dulce y reconfortante.

Puedes disfrutarlo como acompañamiento de carnes, aves o vegetales, o simplemente como un plato reconfortante.

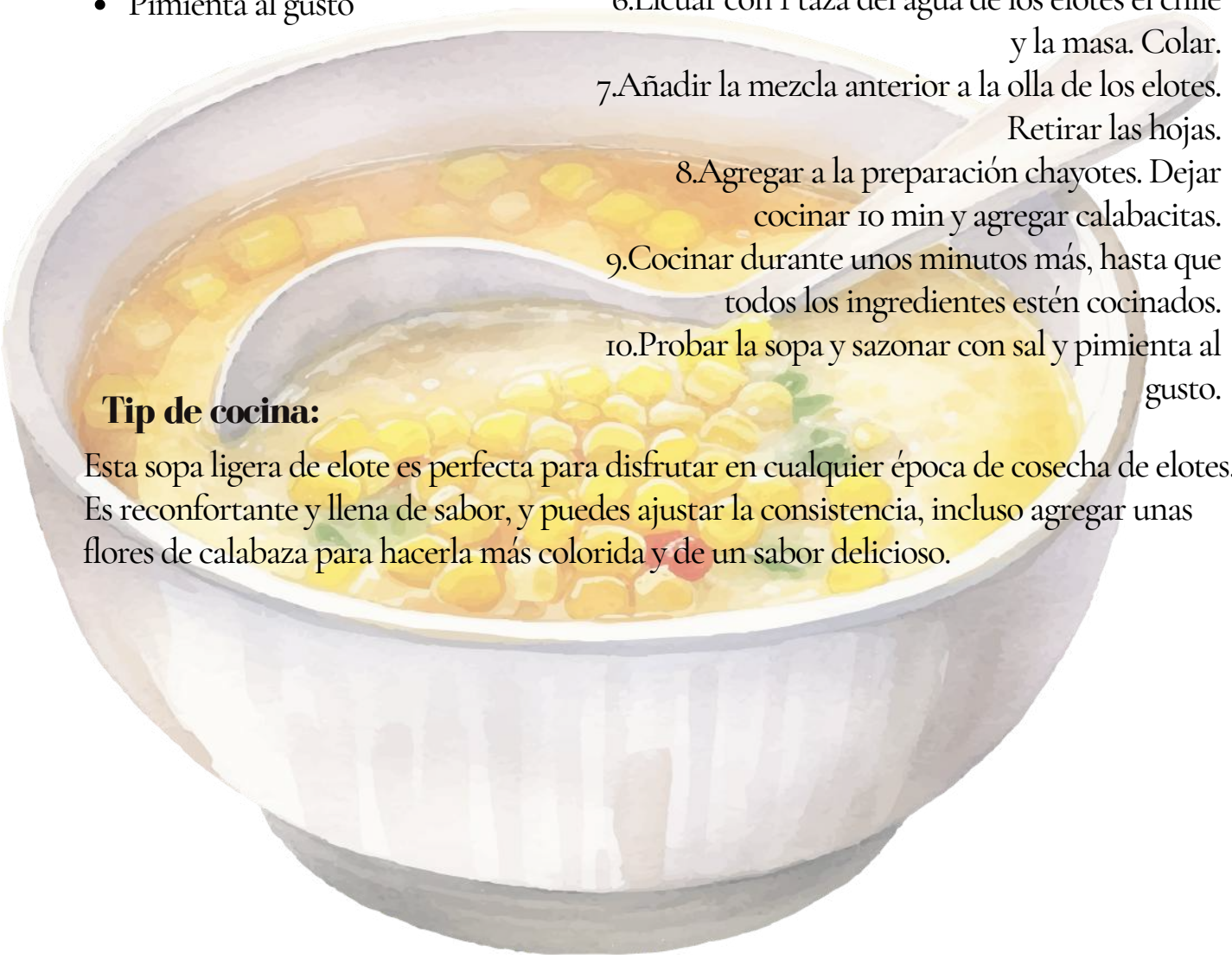
Sopa ligera de elote

Ingredientes

- 14 elotes frescos
- ¼ pza cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 4 tzas de caldo de pollo o vegetales
- 50 grs de masa
- 3 chayotes tiernos
- 2 calabacitas
- 3 ramas de epazote
- 1 pza de chile jalapeño sin venas
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Modo de Preparación

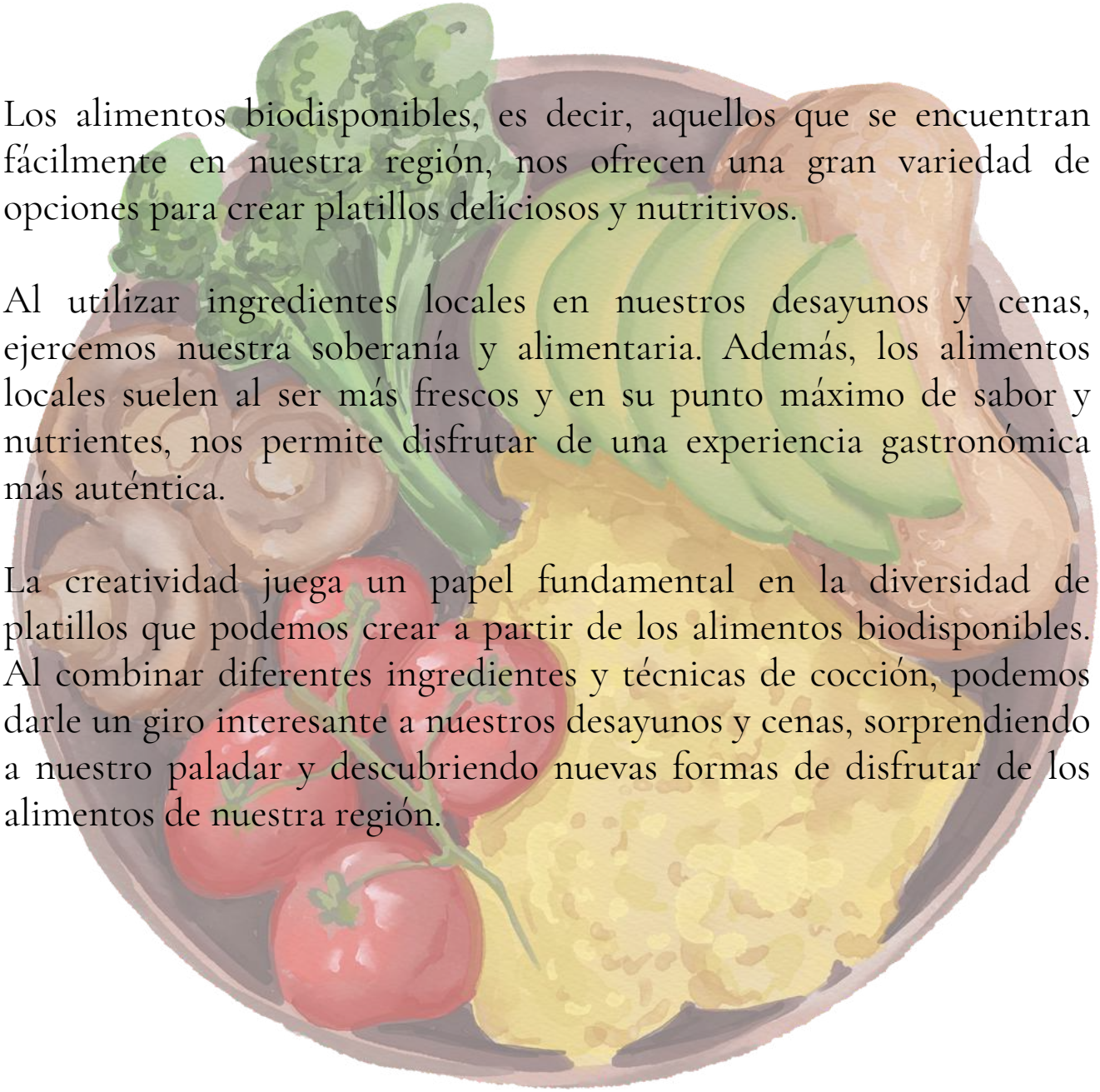
111.Retirar hojas de elotes. Seleccionar las más tiernas y lavarlas.
2.Hervir en una olla con agua suficiente las hojas de los elotes.
3.Rebanar 2 de los elotes y los 2 restantes desgranarlos.
4.Picar calabacitas y chayotes en cubos medianos.
5.Agregar a la olla con las hojas los elotes agregando el epazote.
6.Licuar con 1 taza del agua de los elotes el chile y la masa. Colar.
7.Añadir la mezcla anterior a la olla de los elotes. Retirar las hojas.
8.Agregar a la preparación chayotes. Dejar cocinar 10 min y agregar calabacitas.
9.Cocinar durante unos minutos más, hasta que todos los ingredientes estén cocinados.
10.Probar la sopa y sazonar con sal y pimienta al gusto.



Tip de cocina:

Esta sopa ligera de elote es perfecta para disfrutar en cualquier época de cosecha de elotes. Es reconfortante y llena de sabor, y puedes ajustar la consistencia, incluso agregar unas flores de calabaza para hacerla más colorida y de un sabor delicioso.

Taller 4
Desayunos y cenas



Los alimentos biodisponibles, es decir, aquellos que se encuentran fácilmente en nuestra región, nos ofrecen una gran variedad de opciones para crear platillos deliciosos y nutritivos.

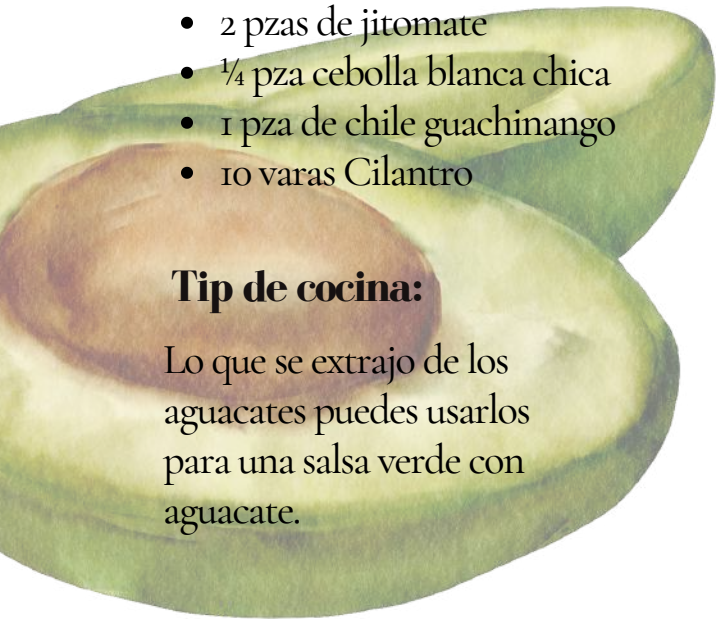
Al utilizar ingredientes locales en nuestros desayunos y cenas, ejercemos nuestra soberanía y alimentaria. Además, los alimentos locales suelen al ser más frescos y en su punto máximo de sabor y nutrientes, nos permite disfrutar de una experiencia gastronómica más auténtica.

La creatividad juega un papel fundamental en la diversidad de platillos que podemos crear a partir de los alimentos biodisponibles. Al combinar diferentes ingredientes y técnicas de cocción, podemos darle un giro interesante a nuestros desayunos y cenas, sorprendiendo a nuestro paladar y descubriendo nuevas formas de disfrutar de los alimentos de nuestra región.

Aguacates rellenos de avena a la mexicana

Ingredientes

- 3 aguacates maduros
- 1 tza de avena en hojuelas
- 2 pzas de jitomate
- ¼ pza cebolla blanca chica
- 1 pza de chile guachinango
- 10 varas Cilantro



Tip de cocina:

Lo que se extrajo de los aguacates puedes usarlos para una salsa verde con aguacate.

Modo de Preparación

1.Cortar los aguacates por la mitad y retira los huesos. Con una cuchara, saca un poco de la pulpa del aguacate para hacer espacio para el relleno. Reserva la pulpa extraída.
2.Picar cebolla, chile y jitomate.
3.Lavar, desinfectar y a la mitad de las varas de cilantro deshojarlas y la otra mitad picar.
4.Cocinar en una sartén con aceite cebolla y chile, agregar jitomate y avena mezclar todo hasta que esté bien combinado y agregar cilantro picado.
5.Rellenar cada mitad de aguacate con la mezcla de avena y colócalos en un plato o bandeja.
6.Decorar los aguacates rellenos con el resto de las hojas de cilantro reservadas.

Avena caliente con cúrcuma

Ingredientes

- 1 tza de avena en hojuelas
- 3 tzas de agua
- 1 cdita de cúrcuma en polvo
- 1 cda de miel
- 1 pza manzana
- 1 raja de canela
- Semillas o macadamias para decorar (opcional)

Tip de cocina:

La avena caliente con cúrcuma es deliciosa y saludable receta es perfecta para comenzar el día con energía. La cúrcuma le agrega un toque de sabor y beneficios antioxidantes, mientras que la avena aporta fibra. Esta es una preparación aparte de rica súper nutritiva y reconfortante.

Modo de Preparación

1.Lavar y picar manzana.
2.Agregar la mitad de la raja de la canela y la avena.
3.Agregar la cúrcuma en polvo y mezclar bien.
4.Revolver ocasionalmente para evitar que la avena se pegue al fondo del recipiente.
5.Cocinar la avena durante unos 5-7 minutos, o hasta que adquiera una consistencia suave y cremosa. Revuelve de vez en cuando para asegurarte de que no se pegue.
6.Retirar la olla del fuego y deja reposar la avena caliente durante unos minutos antes de servir.
7.Servir la avena caliente en tazones individuales y decora con frutas frescas, nueces o semillas al gusto.

Enchiladas rojas llenas de avena con epazote

Ingredientes

- 12 tortillas de maíz
- 2 tza de avena en hojuelas
- 1 taza de queso fresco rayado
- 1/2 cebolla picada
- 500 grs jitomate
- 2 pzas de chile jalapeño desvenado
- 2 dientes de ajo picados
- 3 ramas de epazote picado
- Hojas de plátano
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

Tip de cocina:

Puedes calentar tus enchiladas en una sartén con hoja de plátano en estufa o en lorena, el calor hará que tome otro sabor y serán aún más deliciosas.

Modo de Preparación

1.Preparar salsa de tomate para enchiladas.
2.Picar finamente cebolla, chile, ajo y epazote.
3.Realizar salsa de tomate para enchilas. Estilo libre.
4.Saltear los ingredientes anteriores y agregar avena. Mover suavemente para incorporar todos los ingredientes. Cocinar hasta que la avena este suave.
5.Calentar las tortillas de maíz o si deseas barniza con aceite y pasa por sartén hasta que estén suaves. Pasarlas por la salsa de tomate.
6.Rellenar cada tortilla con una porción de la mezcla de avena. Enróllalas y colócalas en un plato y coloca la hoja de plátano encima.
7.Verter la salsa de chile sobre las enchiladas rellenas, asegurándote de cubrir todas las tortillas.
8.Espolvorear queso. Cubre con hoja de plátano.

Salsa seca de macadamia tostada y chile seco

Ingredientes

- 1 taza de macadamias peladas
- 70 grs o medio puño chile serrano seco
- Sal

Modo de Preparación

1.Tostar los chiles secos hasta que estén ligeramente dorados y fragantes. Retira los chiles del fuego y déjalos enfriar.
2.Tostar macadamias. Retirar las macadamias del fuego y déjalas enfriar.
3.Picar finamente la macadamia hasta lograr una textura como de arena. Reservar.
4.Moler los chiles e incorporar a las macadamias.

Tip de cocina:

Utiliza esta deliciosa salsa seca como condimento o aderezo para tus platillos favoritos. Puedes espolvorearla sobre tacos, ensaladas, carnes asadas o cualquier otro platillo que desees realzar con un sabor picante y crujiente.

Tostada vegetariana de aguacate y manzana

Ingredientes

- 5 pzas aguacates maduros
- 1 pza manzana verde
- Tostadas de comal
- 1 limón (jugo)
- Sal y pimienta al gusto

Modo de Preparación

1.Cortar el aguacate por la mitad, retira el hueso y extrae la pulpa. Coloca la pulpa de aguacate en un tazón y aplástala con un tenedor hasta obtener una consistencia cremosa.
2.Agregar jugo de limón sobre el aguacate y mezclar bien para evitar que se oxide.
3.Lavar y picar la manzana verde en cubos chicos.
4.Untar una capa generosa de aguacate en tostada.
5.Colocar los cubos de manzana sobre las tostadas.

Tip de cocina:

Puedes espolvorear semillas de macadamia tostadas y picadas sobre las tostadas para darles un toque crujiente y nutritivo. Sirve las tostadas vegetarianas de aguacate y manzana como un delicioso desayuno o como un snack saludable en cualquier momento del día.

Salsa habanero y maracuyá

Ingredientes

- 5 chiles habaneros
- 3 maracuyás (pulpa)
- 1/4 cebolla morada o blanca
- 2 dientes de ajo
- 1/2 limón (jugo)
- Sal al gusto

Modo de Preparación

1.Lavar y desinfecta los chiles habaneros. Retira los tallos y poner a hervir por unos minutos.
2.Licuar la pulpa de las y colar.
3.Picar finamente una cuarta parte de la cebolla.
4.Pelar los dientes de ajo y machacar en molcajete, posterior agregar los chiles hasta formar una salsa espesa.
5.Incorpora de apoco y a tu gusto cebolla, el resto de chiles y el jugo de maracuyá. Sigue molcajeteando hasta obtener una salsa suave y homogénea.
6.Probar la salsa y agregar unas gotas de limón, vuelve a probar y ajusta la sal según tu preferencia.

Tip de cocina:

Esta preparación puedes usarla también para rellenar enchiladas, hacer tacos o incluso como plato fuerte si agregas pollo desmenuzado.

Pudín de avena, chía y plátano

Ingredientes

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 2 cdas de semillas de chía
- 1 taza de leche (puede ser leche de vaca, leche vegetal o agua)
- 1 pza plátano maduro
- 1 cda de miel
- Frutas frescas y nueces para decorar (opcional)

Modo de Preparación

1.Mezclar la avena en hojuelas, las semillas de chía y la leche. Puedes ajustar la cantidad de leche según la consistencia que desees para el pudín.

2.Triturar el plátano maduro y agregarlo a la mezcla de avena y chía. Mezclar bien para combinar todos los ingredientes.

*Si deseas endulzar el pudín, agrega miel o sirope de maple según tu gusto personal. Mezcla nuevamente para distribuir el endulzante de manera uniforme.

3.Cubrir el recipiente con papel film o una tapa y colócalo en el refrigerador durante al menos 2 horas, o preferiblemente durante toda la noche. Esto permitirá que la mezcla de avena y chía se espese y adquiera la consistencia de un pudín.

4.Servir el pudín de avena, chía y plátano en tazones individuales y decora con frutas frescas al gusto.

Tip de cocina:

El pudín de avena, chía y plátano está listo para disfrutar! Este delicioso y nutritivo postre o desayuno es rico en fibra, proteínas y grasas saludables. Puedes personalizarlo agregando tus frutas y nueces favoritas.

Taller 5
Postres

Los postres con ingredientes locales de temporada son una delicia para nuestro paladar. Estos postres aprovechan los sabores frescos y naturales que nos ofrece cada estación del año. Estos postres no solo son deliciosos, sino que también nos permiten disfrutar de los sabores auténticos de cada estación.

Gelatina de maracuyá y ajonjolí

Ingredientes

- 2 tzas de pulpa de maracuyá
- 1 tza de agua caliente
- 1 bolsa para preparar gelatina piña o 2 sobres de grenetina sin sabor
- 1 tza de agua fría
- ½ taza de ajonjolí
- ½ tza excedente de leche de ajonjolí

*Excedente de leche de ajonjolí: Es el resultado de colar leche de ajonjolí casera.

Leche de ajonjolí:
Remojar el ajonjolí toda la noche. Al día siguiente escurrir el agua y licuar con 3 tazas de agua. Colar, lo que queda en el colador es el excedente de leche de ajonjolí que usaremos para esta receta.

Tip de cocina:

Esta es la base para realizar otras gelatinas se puede cambiar el sabor de la gelatina incluso omitir el excedente de la leche de ajonjolí ya que esta es para otorgar textura a la receta.

Modo de Preparación

1.Partir maracuyá por mitad y retirar pulpa, tratando de dejar el interior de la cascara lo mas limpio posible de ser necesario lavar y dejar escurrir. Reservar.
2.Licuar y colar la pulpa de maracuyá. Reservar.
3.Calentar 2 tazas y media de agua. Agregar bolsa de gelatina de piña, mezclar bien para que quede bien diluido.
4.Agregar el excedente de leche de ajonjolí a la mezcla de la gelatina de piña. Mezclar bien y agregar la pulpa de Maracuya.
5.Verter la mezcla en un molde para gelatina en cascara de maracuyá.
6.Refrigerar la gelatina durante al menos 4 horas, o hasta que esté firme y completamente cuajada.
7.Decorar con hojitas de hierbabuena.

Natilla de maíz morado

Ingredientes

- 4 tzas de atole de maíz morado
- 1 raja de canela
- Azúcar al gusto
- 1/4 taza de pasitas (opcional)

Tip de cocina:

Este atole o cualquier otro se puede convertir en una deliciosa natilla.

Modo de Preparación

1.Calentar a fuego medio el atole morado y mover continuamente.
2.Añadir la raja de canela a la olla y lleva a fuego medio-alto. Deja que hierva y luego reduce el fuego a medio-bajo. Cocina a fuego lento.
3.Retira la raja de canela y agrega el azúcar al atole de maíz morado. Revuelve bien hasta que el azúcar se disuelva por completo.
4.Cocinar a fuego medio-bajo durante unos minutos más, cuidando que no se pegue o queme, continuar moviendo hasta que tenga una consistencia espesa. Retirar del fuego.
5.Sirve la natilla de atole de maíz morado te en tazones individuales y refrigerar. Una vez lista decorar con pasitas.

Mazapanes de cacahuate y macadamia

Ingredientes

- 1 tza de cacahuates
- 1 tza de macadamias
- 3 cdas de miel o jarabe de agave
- 1/4 taza de coco rallado (opcional)

Modo de Preparación

1.Pelar y tostar cacahuates y macadamias.
2.Licuar los cacahuates y las macadamias. Tritúralos hasta obtener una mezcla gruesa y con trozos pequeños.
3.Colocar en un recipiente.
4.Agregar a la mezcla anterior agregar miel, amaranto y volver a mezclar hasta obtener una pasta homogénea.
5.Formar bolitas con la mezcla anterior.

Tip de cocina:

Esta preparación es una excelente opción para evitar el consumo de pan y poder disfrutar de una preparación sana para cenar o almorzar.

Bowl de plátano con fruta de temporada

Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- Fruta de temporada (frutas de temporada)
- 2 cdas de granola
- Hojas de hierbabuena fresca (para decorar)

Modo de Preparación

1.Pelar y congelar plátanos toda la noche.
2.Lavar y cortar la fruta de temporada en trozos o rodajas.
3.Licuar plátanos de apoco removiendo hasta obtener una mezcla homogénea firme.
4.Colocar en un recipiente individual. Llevar congelador.
5.Antes de servir para disfrutar decorar con fruta, hojas de hierbabuena y espolvorea la granola.

Tip de cocina:

Este Bowl puede ser la base para preparar helados sin lácteos usando el plátano y algún otro ingrediente o sabor como mango, chocolate y servir congelado para los peques de la casa.

DEDICATORIA

Este manual de cocina está dedicado a todas aquellas familias que forman parte de las familias de la niebla.

A todas las mujeres de cada familia que por años han hecho grandes preparaciones con todo lo disponible a su alrededor. Comidas que han quedado en la memoria y que cada vez que aparece un ligero olor las evoca y nos hace recordar un momento cálido que dibuja una sonrisa.

A las abuelas y madres de VIDA AC que nos aportaron su sabiduría, sazón y corazón en cada taller.

A los esposos, todos los hombres, padres y parejas que acompañan nuestros procesos en temas de cocina y desde la cocina, ya sea, acarreando, sembrando, cosechando, estudiando o cuidando a lado de nosotras.

A cada una de las compañeras que compartió su saber, su tiempo, su hacer y su hermoso SER en cada momento.

A todas las infancias, juventudes y todo aquel que quiera alimentarse y nutrirse con lo que la Madre Tierra nos provee en nuestros terruños.

Créditos:

- Contenido y recetas:
Clara Palma, Floriberta Jímenez, Leonor Ramos, María del Rosario Vidal, Margarita Flores, Lucía Méndez, Manuela Teodoro, Carina Ramírez, Paulina Blanco y Sofía Morales.

- Coordinación, Facilitación Técnica y Diseño:
Nelly Sánchez López.

-Asistencia Operativa:
Gisella Illescas Palma

-Seguimiento:
Mónica Severiano Hernández

Ciclo de realización, documentación y edición
Marzo-Noviembre 2023

Esta obra es producto del cofinanciamiento de Fondo Semillas como parte del proyecto "Redes, reglas y recursos para la sostenibilidad de la vida en mujeres campesinas cafetaleras de las Altas Montañas de Veracruz."