

CERO MERMAS

TÉCNICAS Y RECETAS
para transformar alimentos



COORDINADORAS

AYARI G. **PASQUIER** MERINO
SARAH **BAK-GELLER** CORONA
CLAUDIA **MEDINA** CASTILLO



COLABORADORAS

Victoria Castillo Villanueva, Daniela Contreras Arguello,
Norma Edith de Aquino Hernández, Yoloxochitl Flores Sánchez,
Melissa Lee Riestra Jones, Mariana de Jesús Aguilar Mendoza



SDI Secretaría de Desarrollo Institucional

COUS COORDINACIÓN GENERAL DE ORGANIZACIÓN Y SERVICIOS



IIA INSTITUTO DE INVESTIGACIONES ANTROPOLÓGICAS

Lum K'inul

Xochimeh

COCINA & HUERTA
Mujeres en Comunidad

Coordinadoras

Ayari G. Pasquier Merino
Centro de Investigaciones Interdisciplinarias
en Ciencias y Humanidades, UNAM

Sarah Bak-Geller Corona
Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM

Claudia Medina Castillo, Lum K'inal

Colaboradoras

Victoria Castillo Villanueva
Lum K'inal

Daniela Contreras Arguello
Lum K'inal

Yoloxochitl Flores Sánchez
Flor de Xochimeh

Melissa Lee Riestra Jones
Colectivo Cocina y Huerto

Mariana de Jesús Aguilar Mendoza
Colectivo Cocina y Huerto



Coordinadoras:

Ayari G. Pasquier Merino, Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades, UNAM.

Sarah Bak-Geller Corona, Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM.

Claudia Medina Castillo, Lum K'inal.

Colaboradoras:

Victoria Castillo Villanueva, Lum K'inal.

Daniela Contreras Arguello, Lum K'inal.

Norma Edith de Aquino Hernández, Lum K'inal.

Yoloxochitl Flores Sánchez, Flor Xochimeh.

Melissa Lee Riestra Jones, Colectivo Cocina y Huerto.

Mariana de Jesús Aguilar Mendoza,
Colectivo Cocina y HuertoA.

Ilustraciones:

Portada: Teresa Barrera.

Interiores: Norma Edith de Aquino Hernández, Lum K'inal.

Diseño gráfico:

Erika Sosa Acevedo, Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad, UNAM.

Elaborado en el marco del proyecto Innovaciones Socio Ambientales para Fortalecer los Sistemas Agroalimentarios desde las Instituciones de Educación e Investigación. Redes Alimentarias Alternativas y Sustentabilidad en la Ciudad de México.

Proyecto apoyado por la Secretaría d Educación, Ciencias, Tecnologías e Innovación de la Ciudad de México, en el marco del Programa Integral de Producción Alimentaria Sustentable. SECTEI/279/2019.

ISBN en trámite

Universidad Nacional Autónoma de México

Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio sin los créditos correspondientes.

MATERIAL DE DISTRIBUCIÓN GRATUITA.

ÍNDICE



MERMAS, PÉRDIDAS, DESPERDICIOS **08**

LOS COLECTIVOS FEMENINOS
Y SU AGENCIA CÍVICA. ESTRATEGIAS
PARA ENCARAR LAS MERMAS Y UN
RÉGIMEN ALIMENTARIO NEOLIBERAL **16**

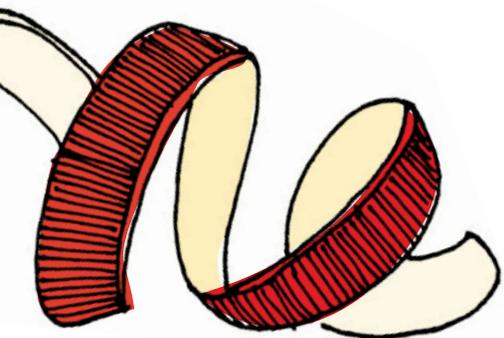
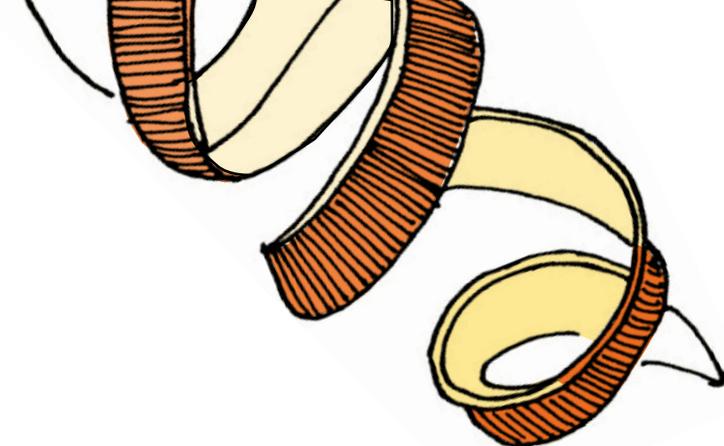
TÉCNICAS BÁSICAS
PARA LA TRANSFORMACIÓN
DE ALIMENTOS **26**

RECETAS **31**

Mermeladas, jaleas y compotas	32
Otras conservas dulces y postres	44
Encurtidos	52
Escabeches	64
Sazonadores	70
Salsas y purés	78
Jarabes	84
Otros	88

ANEXOS **92**

Normas básicas de higiene	92
Principios básicos del etiquetado de alimentos	96



MERMAS, PÉRDIDAS, DESPERDICIOS

AYARI G. PASQUIER MERINO

Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades, UNAM.

Las pérdidas y desperdicios de alimentos en el mundo representan casi una tercera parte de la producción (FAO, 2011), una situación paradójica si consideramos que 828 millones de personas no logran cubrir siquiera sus necesidades calóricas – lo que equivale al 10.4% de la población mundial– y casi el 39% carece de acceso a alimentos para tener una dieta saludable (FAO, 2022). Además, los alimentos desechados representan un alto costo ambiental, estando asociados al 7% de las emisiones de gases de efecto invernadero, el 6% del agua de riego y el 30% de la extensión de tierra bajo manejo agrícola (FAO, 2019), a lo que se suman los costos vinculados con la deforestación, la erosión del suelo y la contaminación del agua y el aire (Schanes *et al.*, 2018).

El tema ha cobrado creciente importancia a lo largo de la última década y se ha posicionado como prioritario en la agenda internacional; como lo refleja su inclusión en la Agenda 2030, estrategia que sistematiza las prioridades de la agenda internacional de desarrollo propuesta por las Naciones Unidas (UN, 2016)¹. Las razones para contribuir en la disminución de la pérdida y desperdicio

¹ Donde ha sido incluido como una de las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible N. 12, dedicado a la Producción y Consumo responsables, cuya Meta12.3 plantea, de manera textual: "De aquí a 2030, reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha" (UN, 2016).

de alimentos pueden ser económicas, morales, sociales, ambientales. No obstante, y a pesar del reconocimiento internacional de la disminución de las pérdidas y desperdicios de alimentos como un elemento clave para mejorar la seguridad alimentaria y fortalecer la sustentabilidad de los sistemas alimentarios, a la fecha no se han logrado avances sustanciales en la atención de este problema.

Los altos índices de pérdidas y desperdicios de alimentos en el mundo son parte intrínseca de los sistemas alimentarios contemporáneos, que fueron articulados a partir de mediados del siglo XX mediante la promoción de un conjunto de políticas enfocadas en maximizar la productividad (Friedmann & McMichael, 1989) y las capacidades de la industria alimentaria para transformar los alimentos en una amplia diversidad de mercancías (Levenstein, 1993). Este proceso generó un contexto de abundancia en algunas regiones del mundo, en el que el desperdicio aumentó de manera desproporcionada y, al mismo tiempo, se hizo culturalmente menos relevante (Evans *et al.*, 2013).

Al tratar el tema es fundamental considerar que, a pesar de la aparente obviedad de lo que puede significar la "pérdida y desperdicio de alimentos", existen una multiplicidad de definiciones. Estas difieren principalmente en las actividades de la cadena alimentaria que son incluidas y generan diferencias sustanciales, tanto en la estimación de la magnitud del fenómeno como en el tipo de medidas que se identifican para contrarrestar esta problemática.

También existen grandes limitaciones en las estimaciones de los costos asociados a los alimentos desechados, pues los costos dependen de múltiples factores y son variables. Por otro lado, debe tenerse en cuenta que la definición de los alimentos considerados

como aptos para el consumo humano y de los alimentos (o las partes de un alimento) que son descartados a priori por ser considerados como no aptos o incluso repugnantes, tiene un fuerte componente cultural (Alexander, 2013), lo que genera variaciones en el tiempo y el espacio. En términos generales se considera como "alimento" aquello que fue producido para el consumo humano (Koester & Galaktionova, 2021), y como pérdida y desperdicio de alimento, la disminución en cantidad y calidad de los alimentos disponibles a lo largo de la cadena alimentaria (FAO, 2019).

FAO utiliza la distinción entre pérdidas y desperdicios de alimentos, considerando en el primer caso los alimentos desechados en las etapas de la cosecha, la postcosecha y la distribución, y en el segundo, los desechos de alimentos generados en los espacios de distribución y consumo. Esta distinción permite identificar con mayor precisión las razones por las que los alimentos son desechados. Respecto a las pérdidas se identifican como razones principales la pérdida de cosechas por plagas y factores climáticos (falta o exceso de lluvia y heladas), la deficiencia en infraestructura para la cosecha, la falta de infraestructura para la conservación y el transporte, y la relación entre los costos de producción y los precios de venta; incluyendo las reglas del mercado respecto a las características específicas de los productos, por ejemplo, respecto a su tamaño y forma. Respecto a los desperdicios, se destaca la organización de la gran distribución y la falta de sensibilización por parte de los consumidores. (Cattaneo *et al.*, 2021). Algunas de estas razones están estrechamente vinculadas con la precariedad y la falta de recursos productivos, otras con la organización empresarial o las ideologías de consumo.

En 2011 la FAO publicó un informe donde se planteaba

que las pérdidas y desperdicios de alimentos representaban un tercio de la producción (FAO, 2011), que es el dato más conocido. No obstante, la medición precisa de este fenómeno es bastante compleja, entre otras cosas, porque hace referencia a un amplio rango de actividades y productos. La identificación de la magnitud de las pérdidas y desperdicios en contextos particulares ha sido identificada como un factor fundamental para el desarrollo de iniciativas que logren atender el problema (Cattaneo *et al.*, 2021; Koester & Galaktionova, 2021), y uno de los grandes pendientes para atender el tema. En términos generales, se ha identificado que los productos con mayores pérdidas son los tubérculos, las frutas y vegetales, y aquellos donde es mayor el desperdicio serían los productos animales, las frutas y las verduras; no obstante, existen variaciones regionales importantes (FAO, 2019). En términos regionales las mayores pérdidas se dan en Asia central y septentrional, Norteamérica y Europa, con África sub-sahariana en tercer lugar.

Desde por lo menos mediados del siglo XIX diversos recetarios han incluido consejos para evitar el desperdicio de alimentos (Evans *et al.*, 2013). Este texto tiene la particularidad de estar dirigido a pequeños productores y colectivos de distribución y tiene por objetivo difundir una serie de técnicas y recetas que puedan servir como guía para la transformación de potenciales mermas de pequeños productores y colectivos ciudadanos de distribución, como estrategia para disminuir sus pérdidas y diversificar su oferta de productos. Esta práctica ya es implementada por algunas de las autoras participantes, a través de este texto se busca compartir su experiencia buscando ampliar esta estrategia.

Las pérdidas representan el 14% de los alimentos producidos globalmente, y el 11.6% en América Latina (FAO, 2019). Si bien es cierto que una parte importante de las

pérdidas de alimentos se concentran en las unidades industriales de producción y distribución, los pequeños productores no están exentos de este problema. Las pérdidas en este sector están vinculadas sobre todo con dos factores: la falta de infraestructura de almacenamiento y los problemas de articulación con el mercado; factores que incrementan su vulnerabilidad a padecer situaciones de inseguridad alimentaria. Para los pequeños productores disminuir las pérdidas resulta fundamental, pues aumenta la disponibilidad de alimentos en las unidades familiares y mejora sus ingresos; además de aumentar la oferta y disminuir los precios para los consumidores, mejorando las condiciones de acceso a alimentos.

A partir de un estudio exploratorio realizado en la Ciudad de México, se estima que, si bien entre las Redes Alimentarias Alternativas este problema no cobra las dimensiones de los espacios de distribución a gran escala, sí genera ciertas pérdidas (económicas y de alimentos). En estos espacios los alimentos con mayores pérdidas /desperdicio son: calabaza, betabel, zanahoria, acelga, kale, arúgula, lavanda, manzanilla y jitomate.

Este proyecto parte de una propuesta de colaboración del colectivo Lum K'in al con dos académicas de la UNAM, en él participaron también los colectivos Flor Xochimeh y Colectivo Cocina y huertA, todas estas iniciativas dedicadas a la producción y distribución de alimentos bajo esquemas de responsabilidad socioambiental. El proceso fue desarrollado en el marco del proyecto más amplio con título "Innovaciones socioambientales Innovaciones socio ambientales para fortalecer los sistemas agro -alimentarios desde las instituciones de educación e investigación. Redes Alimentarias Alternativas y Sustentabilidad en la Ciudad de México". Su desarrollo está basado en la documentación

de recetas que están siendo utilizadas por algunas de las integrantes de estos colectivos, con el objetivo de transformar potenciales mermas para disminuir las pérdidas y desperdicios y generar productos destinados a la venta; complementadas por algunas recetas documentadas previamente. La documentación de recetas fue llevada a cabo a partir de diversos talleres de intercambio de saberes en torno a la transformación de alimentos, y complementada con información general y recetas provenientes de fuentes documentales. El texto busca sistematizar este aprendizaje colectivo y compartirlo con otros posibles usuarios interesados.

Si la propuesta inicial se limitaba a compartir recetas, el proceso nos llevó a cuestionar y discutir la noción de desperdicio y otros conceptos cercanos, haciendo evidente la diversidad de significados y connotaciones que había planteado Mary Douglas en su libro *Pureza y peligro* (1966) respecto a la categorización cultural de la suciedad como algo 'fuera de lugar'. El término de "desechos" se vincula por lo general a los residuos de un proceso, las nociones de "pérdida" y "desperdicio" hacen referencia, en cambio, a algo que pudo haberse utilizado. Ambos casos implican una inversión de recursos económicos, naturales y humanos que ha sido "desperdiciada" y, en tanto, con un costo de oportunidad. Aunque en la retórica moral que caracteriza la narrativa en torno al tema podríamos distinguir grados distintos de "culpabilización" entre una y otra. Las diferencias sociales entre sus significados se hacen evidentes, por ejemplo, cuando los alimentos desechados por un grupo económicamente privilegiado son consideradas aptas para el consumo de grupos económicamente marginales, y distribuidas en el marco de iniciativas de asistencia social que buscan de esta forma mitigar tanto el desperdicio como la inseguridad alimentaria.

Antes de pasar a la descripción de las recetas, se incluye un apartado de reflexión sobre el proceso del que resulta este trabajo y otro donde se describen técnicas generales de procesamiento de alimentos. El apartado de recetas se divide en las siguientes secciones: mermeladas, jaleas y compotas; otras conservas dulces y postres; encurtidos; escabeches, sazónadores; salsas y purés; y jarabes. Se concluye el texto con una serie de infografías que tocan dos temas cruciales para las iniciativas de transformación por parte de pequeños productores, las normas de inocuidad en la transformación de alimentos y el etiquetado de productos transformados.

Referencias citadas

Alexander, C., Gregson, N., Gille, Z., "Food Waste". 2013. Murcott, A., Belasco, W., Jackson, P. (Eds), *The Handbook of Food Research*, pp. 471-484. London: Bloomsbury Academic.
<https://doi.org/10.5040/9781350042261-ch-0028>

Catteneo, A., Sánchez M.V., Torero, M., Vos, R. 2021. "Reducing food loss and waste: Five challenges for policy and research", *Food Policy*, Vol. 98.
<https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2020.101974>

Douglas, M. 1966. Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú. Siglo XXI Eds.

FAO, 2019. The State of Food and Agriculture. Moving Forward on Food Loss and Waste Reduction. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Rome. CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Koester U., & Galadtionova, E. 2021. "FAO Food Loss Index methodology and policy implications", *Studies in Agricultural Economics*, Vol. 123.
<https://doi.org/10.7896/j.2093>

Schanes, K., Dobernig, K., Gözet, B. 2018. Food waste matters - A systematic review of household food waste practices and their policy implications, *Journal of Cleaner Production*, Vo. 182.
<https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.02.030>

UN. 2016. Objetivos de Desarrollo Sostenible, consultado en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>, el 1/12/2022.

LOS COLECTIVOS FEMENINOS Y SU AGENCIA CÍVICA. ESTRATEGIAS PARA ENCARAR LAS MERMAS Y UN RÉGIMEN ALIMENTARIO NEOLIBERAL

SARAH BAK-GELLER CORONA

Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM.

Este recetario es una respuesta cívica, enraizada en los suelos húmedos de las chinampas de la Cuenca de México, que fue concebida como un proyecto autogestionado por un colectivo de mujeres productoras, cocineras y miembros de redes ciudadanas de distribución de alimentos, quienes unieron voces, esfuerzos y sus más preciadas recetas de cocina, para hacer frente a dos de las principales crisis alimentarias en la Ciudad de México.

Por un lado, las mermas y desperdicios de comida en todas las etapas de la cadena alimentaria, y en particular en la producción de alimentos es un problema global que se manifiesta a nivel local en los altos índices de inseguridad alimentaria y en el daño medioambiental. La FAO calculó hace una década que casi una tercera parte de la producción de alimentos en el mundo se convertía en desperdicio, y más recientemente, que en la región latinoamericana las pérdidas a lo largo de la cadena de

aprovisionamiento -es decir, antes de llegar a la venta en menudeo- corresponde a casi el 12%, como se comenta en el apartado anterior.

Por otro lado, este recetario es un medio de visibilización del trabajo, la organización y los conocimientos agro-culinarios femeninos como elementos clave para garantizar el bienestar material, socio-cultural y nutricional del sistema alimentario en nuestra ciudad. Es bien conocido que la organización del trabajo para la producción y el consumo de los alimentos obedece a criterios de género, y que existe una predominancia del trabajo femenino en casi todos los niveles de la cadena alimentaria (Allen y Sachs, 2007). A pesar de lo anterior, las mujeres permanecen en situación de desventaja con respecto a las condiciones sociales, políticas, culturales e incluso nutricias al participar en las diversas labores relacionadas con la alimentación.

Ante esta creciente responsabilidad y, paradójicamente, una constante invisibilización de la labor femenina en el ámbito de la alimentación, es fundamental rescatar, examinar y enaltecer las experiencias personales y públicas de las mujeres en los movimientos por un sistema alimentario alternativo y, con ello, formas otras de entender, ejercer e impactar lo político. Por lo político, entendemos algo más que la realidad restringida que componen las instituciones y la actividad partidista, y más bien lo comprendemos como "un ámbito complejo de prácticas sociales, juicios morales y posibilidades imaginativas que convive y se construye en constante interacción con otros espacios de la vida social -como el familiar, el ritual y el comunitario-" (Curiel y Hernández, 2015: 41)

Es curioso, aunque solo en apariencia, que el entorno de la cocina haya sido, y continúe siendo, el recinto, el

lenguaje y el recurso material históricamente privilegiados por las mujeres para hacer política; esto es, para organizarse, cuestionar y transformar ciertos pilares de las estructuras sociales y políticas que han sido parte de sus vidas. Por mencionar algunos ejemplos, los recetarios fueron uno de los vehículos principales en la lucha sufragista norteamericana de la segunda y tercera década del siglo XX; las mujeres los emplearon para hacer audibles sus concepciones de complementariedad entre los géneros y, de manera más general, sus ideales de una vida digna que iban más allá del derecho a la propiedad privada (Williams, 2016). Los comedores populares autogestionados (Tuñón, 2015), las cooperativas femeninas (Seungsook, 2022) y las cocinas comunitarias (Curiel, 2019), son significativas en un sentido similar, ya que constituyen espacios donde las mujeres, mientras elaboran menús semanales, realizan las compras pertinentes y cocinan los alimentos, logran también comunicar acuerdos, identificar intereses y desafíos comunes, acuerdan metas y consensuan acciones colectivas. Y si bien en estas experiencias no existe siempre un cuestionamiento profundo a la división sexual del trabajo y la desigualdad de género, lo cierto es, como apunta la historiadora Julia Tuñón, que en el ejercicio de la preparación cotidiana de la comida y las decisiones y operaciones que ello implica (cultivo de alimentos, abastecimiento de despensas, selección de ingredientes, elaboración de menús, procesamiento y conservación de los alimentos, reparto de la comida, gestión de sobrantes...), "las mujeres se construyen en un sujeto social específico, se convierten en los actores protagonistas de sus propias necesidades y desarrollan un potencial político que puede hacerlas incluso críticas del ordenamiento social y genérico vigente" (Tuñón, 2015: 97)

El recetario *Cero Mermas* es el resultado del trabajo interdisciplinario y colaborativo entre tres colectivos de mujeres y dos investigadoras, quienes nos reunimos desde el inicio con un propósito común: buscar las maneras de conectar las formas agroecológicas de producción de alimentos, el consumo de productos locales y la agencia cívica femenina. Para ello hemos elaborado un compendio de recetas dirigido a pequeños productores de la Cuenca de México, quienes al igual que los colectivos de productoras que participan en este recetario, destinan su producción en primer lugar al autoabasto, y por ende sus mermas, en comparación con otros modos de producción extensiva y de monocultivo, son mucho menores.

Este recetario es un ejemplo más del trabajo colectivo de mujeres que desafían el orden social y político a través de un ámbito que ellas conocen bien: el de la alimentación humana.

Recetas, trabajo femenino y el futuro de la alimentación

El problema del desperdicio en la producción de alimentos en la Ciudad de México no puede ser dissociado del modelo global agroindustrial y, en general, del actual régimen alimentario neoliberal y corporativista (McMichael, 2009) que se caracteriza por la priorización de criterios de productividad -visible en la intensificación agrícola basada en la expansión de monocultivos y en una agricultura basada en la producción de agrocombustibles y -, así como por la despolitización de la planificación y la toma de decisiones relacionadas con el aprovechamiento de los recursos naturales (Rodríguez, 2017: 20). Los

programas y políticas públicas dirigidas al sector agroalimentario emulan casi siempre este modelo neoliberal, sin importar los costos sociales, ecológicos o de salud que esta visión corporativista y extractivista conlleva.

Por lo tanto, para lograr un cambio verdadero en el estado actual de las mermas alimentarias, se vuelve imperante buscar alternativas a estos modos de producción empresarial y a sus objetivos de productividad. Las mujeres, a través de sus discursos y sus prácticas agrícolas y culinarias, son en realidad quienes con mayor frecuencia difieren y cuestionan las visiones hegemónicas sobre el desarrollo y el papel instrumental de la naturaleza para asegurar crecientes niveles de bienestar material (Rodríguez, 2017; Sachs, 2014; FAO, 2011). Hace ya tres décadas, en el marco de la Cumbre de la Tierra organizada por la ONU en Rio de Janeiro, se hacía público por primera vez el papel crucial de las mujeres en la conservación de la biodiversidad y del uso sustentable de los recursos biológicos (Chambers, 2007). Recientemente, las organizaciones internacionales reconocen que las mujeres producen cerca del 40% del total mundial de alimentos, que generalmente cultivan mayor diversidad de productos agrícolas y pecuarios, y que con ellos tienden a satisfacer el consumo doméstico, incidiendo de manera positiva en la seguridad alimentaria local (Sachs, 2014: 402). Sin embargo, las mujeres son frecuentemente discriminadas en su acceso a la tierra, a servicios financieros, a tecnología y a educación (Sachs, 2014).

Los colectivos femeninos que participan en este recetario hacen frente a estas múltiples crisis a través de transformaciones radicales en sus formas de producir, distribuir y consumir los alimentos. Mientras que se vuelve cada vez más común observar las chinampas en la Ciudad de México transformadas en terrenos de mo-

nocultivo o destinadas a producir hortalizas con fuerte demanda en el mercado exterior (brócoli, berza..), estos colectivos femeninos sostienen prácticas agrícolas motivadas por el conocimiento del suelo, el clima y la autosuficiencia alimentaria. Es así que la merma deja de ser una etapa inexorable en el proceso de producción agrícola, y sale a relucir como lo que es en realidad: uno de los aspectos más aberrantes del régimen alimentario actual.

Instrucciones subversivas para cocinar con desperdicios

El trabajo de los tres colectivos femeninos, plasmado parcialmente en este recetario, tiene la finalidad de acercarnos al alimento desde una visión alternativa a la que define la comida como una mercancía y un bien de consumo como cualquier otro (Gómez-Benito y Lozano, 2014); más bien, nos invita a entender y relacionarnos con el alimento como un sustento para la vida, "aquello que sirve para dar vigor y permanencia" (RAE). ¿Acaso no son las palabras alimento y sostén derivaciones del verbo en latín *sustentāre*, el cual alude a las ideas de apoyar, acompañar y cuidar? (Bak-Geller, 2022).

Con estas ideas en mente, las autoras del recetario comparten sus recetas de cocina, las cuales han sido el resultado de varios años de experimentar con ingredientes y técnicas diversas. En la actualidad, estos platillos son parte de sus proyectos autogestivos para disminuir las mermas en la producción de sus chinampas. Las recetas de empanadas, salsas, guisos, condimentos y otras preparaciones incluidas en este recetario, contienen instrucciones de cómo emplear ciertas plantas y algunas partes de ellas (raíces, tallos, hojas) que usualmente son descartadas ya sea por no cumplir con los criterios de calidad impuestos por el mercado (en tér-

minos de tamaño, peso, color, o debido a leves marcas o golpes) o porque simplemente desconocemos como cocinarlas y consumirlas. Este Manual incluye además algunas recetas mexicanas e internacionales que fueron concebidas y publicadas a lo largo del último siglo con el mismo propósito que nos motiva hoy a ofrecer este pequeño manual: reducir los desperdicios de alimentos y generar al mismo tiempo ingresos económicos para las familias. Creímos oportuno rescatar estas recetas y adaptarlas a nuestra época y necesidades, pues además de enriquecer la variedad de platillos que pueden confeccionarse con alimentos que se producen en el suelo capitalino, nos permiten retomar sabores y gustos de antaño que han caído en desuso, o bien descubrir comidas de otras culturas que incorporan muchos de estos ingredientes nativos.

La finalidad de este compendio de recetas es que los pequeños productores, además de reducir sus mermas, puedan preparar estos platillos en casa y así obtener beneficios en su dieta o en su economía a través de la comercialización de estos productos procesados. No descartamos, sin embargo, que este manual sea de utilidad para otros grupos que habitan la Ciudad. El recetario publicado en 1927 por la entonces Secretaría de Agricultura y Fomento, titulado *Conocimientos prácticos para industrializar en sus diferentes aplicaciones la gran producción de tomate que se desecha*, nos da una idea sobre de cuán larga data es el problema de las mermas en la producción agrícola en el país, así como de la implicancia que tiene para el resto de la población que no participa directamente en la cadena productiva. Aquel folleto aparecía dedicado, "en primer lugar, a los agricultores, en seguida a los maestros y a los padres de familia; a los primeros, porque son los que directamente resienten la enorme pérdida de los frutos; los segundos,

porque son los encargados de impartir conocimientos que sean de positiva utilidad en la lucha por la vida; y a los terceros, porque además de lo anterior, encontrarán en el folleto algo utilísimo para sus hogares."

Esperamos que este recetario sea leído y empleado como una alternativa de vida ante el capitalismo, el mercado y las ansias de consumo. A pesar de que en muchas otras partes los principios de la dignidad, la ayuda mutua, la reciprocidad con el territorio y el bien común han sido derrotados, aquí perviven, entre recetas de cocina, bien condimentados y listos para degustarse.

Referencias citadas

Allen, P., Sachs, C. 2007. "Women and Food Chains: The Gendered Politics of Food", *International Journal of Sociology of Food and Agriculture*, Vol. 15(1).

Bak-Geller, S. 2022. Cuando la sostenibilidad se vuelve insostenible. 'Buenas prácticas', alimentación y proyectos de autonomía, en Pasquier, A., Monachon, D. (coords), *Rumbo a una alimentación más sustentable en la Ciudad de México. Realidades, retos y propuestas*, México, UNAM, Secretaría de Desarrollo Institucional.

Chambers, K., Momsen, J. 2007. "From the kitchen and the field: Gender and maize diversity in the Bajío region of Mexico", *Singapore Journal of Tropical Geography*, Vol. 28, 39 – 56.

Curiel, Ch. 2019. "Mujeres en la cocina de la mayordomía. Prestigio y costumbre en la mixteca de Oaxaca", *EntreDiversidades*, Vol. 6, núm. 1 (12), 163-193.

Curiel, Ch., Hernández, J. 2015. A manera de introducción: de mujeres, política y costumbre, en Curiel, Ch., Worthe, E. et. al., Repensando la participación política de las mujeres: discursos y prácticas de las costumbres en el ámbito comunitario, México, UABJO-Plaza y Valdés.

FAO. 2011. The State of Food and Agriculture: Women in Agriculture : Closing the Gender Gap In Development, Rome.

Gómez-Benito C., Lozano C. 2014. "Constructing Food Citizenship: Theoretical Premises and Social Practices", Italian Sociological Review, Vol. 4 (2), 135-156.

McMichael, Ph. 2009. "A food regime genealogy", The Journal of Peasant Studies, Vol. 36 (1), 139-169.

Real Academia Española (RAE), Diccionario.

Rodríguez Avalos, L. (coordinadora). 2017. Mujeres: su rol en la soberanía y seguridad alimentarias, Quito, CARE - CIESPAL - CASA OCHUN.

Sachs, C., Patel-Campillo, A. 2014. "Feminist Food Justice: Crafting a New Vision", Feminist Studies, Vol. 40, No. 2, Special Issue: Food and Ecology, 396-410.

Seungsook, M. 2022. "Women's food work, food citizenship, & transnational consumer capitalism: a case study of a feminist food cooperative in South Korea", Food, Culture & Society, Vol. 25:3, 449-467.

Tuñón, E. 2015. "De la sombra del fogón a la luz del actuar colectivo: la experiencia de las cocinas populares", Revista Mexicana De Ciencias Políticas Y Sociales, Vol. 36(145), 89-99.

Williams, S. J. 2016. "Hiding spinach in the brownies: Frame alignment in suffrage community cookbooks", Social Movement Studies, Vol. 15(2).

TÉCNICAS PARA LA TRANSFORMACIÓN DE ALIMENTOS

Desde tiempos muy antiguos, los seres humanos se han servido de diversas técnicas para alterar las sustancias alimenticias y lograr con ello que se conserven por más tiempo. Podemos clasificarlas, a grandes rasgos, en cuatro procedimientos:

- 1) Procedimientos por concentración y desecación, los cuales hacen uso de la comprensión y el calor, ya sea solar, aire caliente o cocción. La carne seca, resultado de la salazón y la desecación al sol, es un ejemplo de este tipo de técnicas de conservación.
- 2) Procedimientos por el frío, en los que la atmósfera debe estar enfriada a temperaturas inferiores a 0, o bien, se emplea el hielo para enterrar el alimento.
- 3) Procedimientos por eliminación del aire. Los métodos de conservación de los alimentos por envoltura, preservando su superficie del contacto del aire, son de los más antiguos. Se emplean envolturas sólidas (azúcar, arena, sal, paja, cera, papel aluminio), envolturas semisólidas (miel, gelatina, margarina, manteca, grasa), envolturas líquidas (aceites, cerveza) y cierres herméticos, que expulsan el aire (procedimiento de Appert y análogos, conservas).

- 4) Procedimiento por los antisépticos, por medio de sustancias como alcoholes, aguardientes, agua salada, salmuera, sal, vinagres, jarabes de azúcar, entre otros. Estas preparaciones suelen ser mejor conocidas con su nombre culinario: mermeladas, jaleas, frutas cubiertas, frutas en almíbar, jarabes, encurtidos en sal y vinagre, esbecos.

A continuación, proporcionamos las instrucciones detalladas para la esterilización y conservación al vacío. Este paso es fundamental para envasar las conservas y lo que se requiere es preparar los frascos de vidrio con tapas en buen estado.

Método para esterilizar:

La esterilización tiene por objeto matar todos los microorganismos que puede tener el producto en cuestión y por ello hacemos uso de temperaturas altas.

Los frascos se lavan con agua caliente y jabón. Se llenan con las legumbres hasta el cuello para dejar una cámara de aire cuando cerremos los frascos. Procure no llenar hasta el tope pues daría origen a que reviente la tapa. Los frascos una vez terminado el envasado se limpian con una servilleta húmeda para que quede limpia la boca, se cierra la tapa herméticamente apretándola fuertemente. Una vez cerrados los frascos se van colocando parados sobre la rejilla que se colocó al fondo de una olla. Esto con el fin que los frascos no reciban directamente el calor del fuego.

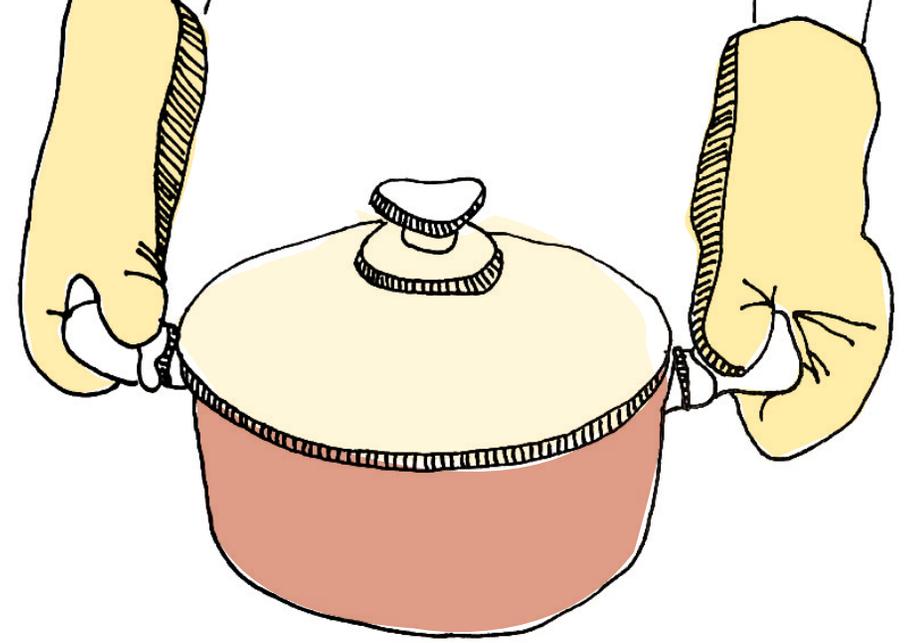
Ya estando los frascos en el esterilizador se les pone agua fría que llegue hasta el cuello de éstos; se enciende del fuego y se tapa la olla. Hay que estar atentos al momento en que empieza la ebullición franca (es decir, que

hierva a borbotones) y desde ese momento se tomará el tiempo manteniendo el hervor sin que se interrumpa hasta que cumplan los minutos indicados más adelante. La ebullición debe ser permanente y no tumultosa, pues haría consumir inutilmente el agua y el combustible.

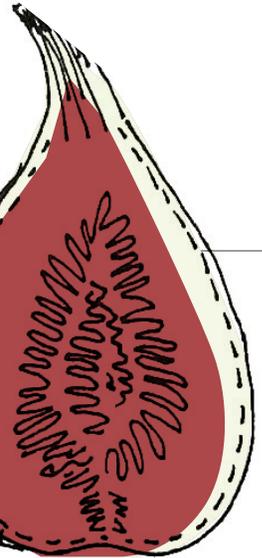
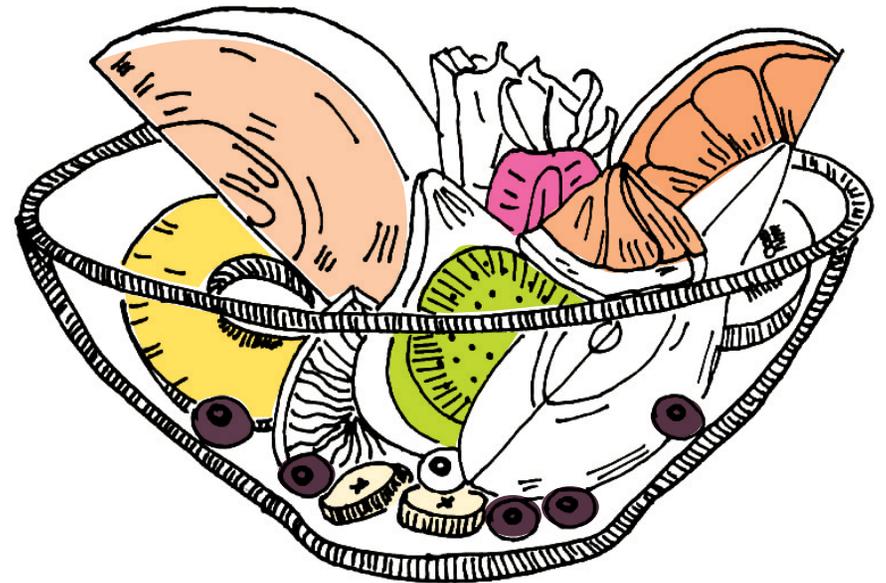
Una vez esterilizados los frascos se retiran del fuego y se dejan reposar 10 minutos, evitando una corriente de aire frío que pueda tronar los envases. Se vuelven a apretar las tapas para rectificar que cierren correctamente, pues en ocasiones el calor las afloja.

Fascos de 900 gramos: 60 minutos; fascos de 450 gramos: 30 minutos; fascos de 250 gramos: 25 minutos.

Fuente: **Gustavo Parra Toledano**, Conservación de alimentos, México, SEP, Dirección General de Educación Extraescolar en el medio indígena, **1973**. Recomendamos la Revista del Consumidor, que tiene una sección de tecnologías culinarias caseras. Estilización de fascos: <https://www.youtube.com/>



RECETAS

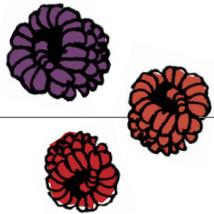




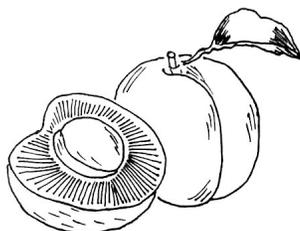
Mermeladas, jaleas y compotas

La base de estas tres preparaciones es siempre la misma: fruta y azúcar.

Por mermelada nos referimos al producto que resulta de mezclar azúcar y pulpa de frutas molidas, las cuales han sido previamente cocidas, hasta obtener una consistencia como la del puré. Las jaleas son muy semejantes a las mermeladas, pero su consistencia es aún más untuosa, parecida a la mantequilla. Para la jalea se utilizan frutas con abundante pectina, como las manzanas o las moras. Finalmente, las compotas se preparan con frutas frescas o secas y se les agregan casi siempre especias. Las compotas pueden acompañar platillos salados.



Mermelada de durazno



Ingredientes

Duraznos maduros
Azúcar en polvo

Elaboración

Lavar los duraznos, cortarlos a la mitad y retirarles los huesos.

Poner los duraznos en una cacerola con fondo espeso, y cocer a fuego lento, aplastarlos ligeramente y dejarlos hervir por media hora moviendo con frecuencia.

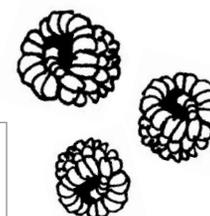
Colar la pulpa, pesarla y volverla a verter en la cacerola. Añadir azúcar en polvo (800 gramos de azúcar por cada kilo de puré).

Prolongar la cocción a fuego lento hasta obtener la textura de mermelada, moviendo con frecuencia para que no se pegue al fondo. Se sabe que está lista cuando se pone una cucharada sobre un plato y al inclinarlo escurre lentamente.

Verter la mermelada todavía caliente en frascos previamente esterilizados.

Fuente: P. Artusi, La scienza in cucina e l'Arte di mangiare bene. Manuale pratico per le famiglie, Firenze, Giunti, 2003.

Mermelada de moras



Ingredientes

1 kilo de moras
200 gramos de azúcar en polvo

Elaboración

Enjuagar las moras y dejarlas escurrir.

Poner las moras en una cacerola con fondo espeso, y cocerlas a fuego lento, aplastándolas ligeramente. Dejar hervir por 10 minutos moviendo con frecuencia.

Colar la pulpa, pesarla y volverla a verter en la cacerola. Añadir azúcar en polvo (200 gramos de azúcar por cada kilo de pulpa).

Prolongar la cocción a fuego lento hasta obtener la textura de mermelada, moviendo con frecuencia para que no se pegue al fondo. Se sabe que está lista cuando se pone una cucharada sobre un plato y al inclinarlo escurre lentamente.

Verter la mermelada todavía caliente en frascos previamente esterilizados.

Fuente: P. Artusi, La scienza in cucina e l'Arte di mangiare bene. Manuale pratico per le famiglie, Firenze, Giunti, 2003.

Mermelada de mango



Ingredientes

10 kilos de mango
3 kilos de azúcar en polvo
El jugo de 10 limones

Elaboración

Sacar la pulpa del mango.

Cocer la fruta con el azúcar hasta reducir su volumen y tenga la consistencia de la mermelada.

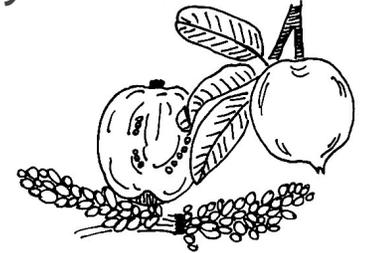
Verter el jugo de limón y hervir por 10 minutos más.

Una vez lista la mermelada, no apagar la flama. Vaciar en los frascos esterilizados la mermelada y cerrar perfectamente el frasco, colocar boca abajo y dejarlo así durante 24 horas para formar el vacío.

Nota: Es importante tomar en cuenta la cantidad de azúcar que contenga la fruta que se usará, ya que algunas frutas contienen más azúcar que otras
Receta para 21 frascos de 300 gramos.

Fuente: Victoria Castillo Villanueva, colectivo Lum K'inál.

Mermelada de guayaba con lavanda



Ingredientes

1 kilo de guayabas
2 cucharaditas de flores de lavanda secas y desmenuzadas
600 gramos de azúcar en polvo
1 limón verde

Elaboración

Lavar las guayabas y cortarlas en octavos.

Colocar las guayabas en trozos, las flores de lavanda desmenuzadas, el azúcar y el jugo de limón en una cacerola de fondo espeso.

Cocinar por 45 minutos revolviendo constantemente para que no se pegue al fondo. Colar la mezcla para quitar las semillas de guayaba y volverla a cocinar unos minutos hasta que espese y al revolver caigan gotas gruesas.

Ponerla en los frascos previamente esterilizados.

Con esta receta se producen 1.5 kilos de mermelada.

Fuente: Larousse Cocina, <https://laroussecocina.mx/receta/mermelada-de-guayaba-con-lavanda/>

Mermelada de plátano

Ingredientes

1 kilo de pulpa de plátano
400 gramos de pulpa de perón o tejocote
800 gramos de azúcar en polvo

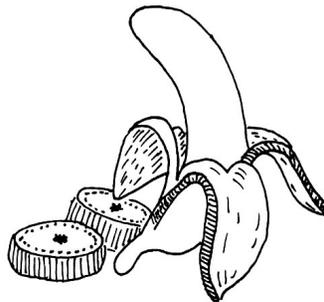
Elaboración

Se escogen ejemplares bien maduros, de cualquiera de las especies, menos de la que denominamos macho o largo.

Se lavan y se mondan; se tamizan por un cedazo que no sea de fierro, sin ser estañado o esmaltado, agregándole por cada kilo de plátano 400 gramos de pulpa de perón o tejocote y 800 gramos de azúcar.

Para darle un sabor agradable, se raspa con algunos trozos de azúcar la corteza de dos limones (naranja o lima, etc.)

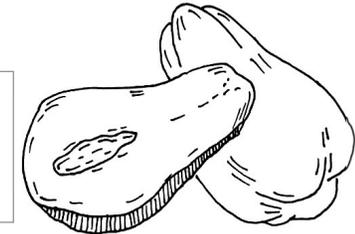
Fuente: A. Paczka, Conservación y aprovechamiento de productos alimenticios, 2 ed., México, Ed. Trucco, 1953.



Mermelada de chayote

Ingredientes

Chayote
Limón
Azúcar



Elaboración

Se hierven los chayotes y una vez mondados se tamizan.

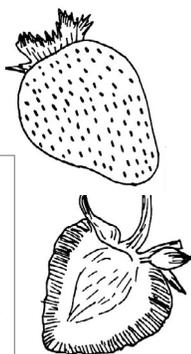
A la pulpa obtenida se agrega jugo de limón.

Cuando comienza el hervor, se agrega azúcar en proporción de 700 gramos por cada kilo de pulpa.

Nota: La cristalización del azúcar en la superficie de las jaleas y mermeladas, defecto que no presenta en todas las frutas, es debido al desdoblamiento de la sacarosa en glucosa y fructosa. Esta cristalización del azúcar no es ocasionada ni por la cantidad, ni la calidad; tampoco obedece a una desproporción del azúcar agregado a los productos, sino a la reacción que ejerce la especie de la fruta sobre la sacarosa.

Fuente: A. Paczka, Conservación y aprovechamiento de productos alimenticios, 2 ed., México, Ed. Trucco, 1953.

Mermelada de frutas dulces



Ingredientes

1 kilo de fruta (fresa, durazno, chabacano, ciruela, higo)
 1 ½ tazas de azúcar en polvo
 1 cucharadita o pastilla en polvo de vitamina C
 2 tazas de agua
 1 cucharadita de pectina

Elaboración

A las frutas limpias se les elimina el rabo y se pelan las que lo requieran, se parten en trozos, o bien se trituran en una licuadora para obtener una pulpa.

Los trozos de fruta o pulpa se mezclan con media taza de azúcar y el agua.

Posteriormente se agrega, poco a poco, el azúcar restante, que ha sido previamente mezclado con la pectina y la vitamina C, agitando constantemente.

La mezcla se pone a hervir hasta que su volumen se haya reducido una tercera parte.

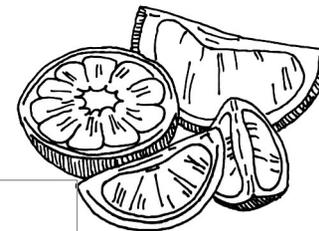
Una vez incluida todo el azúcar, el tiempo de cocimiento no debe exceder de 20 minutos.

Terminada esta operación, el producto obtenido se envasa en caliente en frascos previamente esterilizados, los cuales se tapan inmediatamente a presión para provocar vacío.

Nota: Esta mermelada se conserva hasta 3 meses sin refrigeración.

Fuente: 15 Consejos prácticos para la economía familiar, México, Instituto Nacional del Consumidor-Secretaría de Comercio, 1989.

Mermelada de frutas cítricas



Ingredientes

1 kilo de naranja, limón, lima, mandarina y/o toronja
 ½ taza de azúcar
 ½ cucharadita o 1 pastilla en polvo de vitamina C
 2 tazas de agua

Elaboración

Las frutas, previamente, lavadas se pelan. Las cáscaras se cortan en tiras o se dividen en segmentos o gajos.

La cáscara y el bagazo se ponen a hervir en una taza con el ácido cítrico hasta que se ablanden (entre una y dos horas).

Los segmentos de fruta se cuecen con la otra taza de agua, y luego se muelen en licuadora, para obtener una pulpa que se hace pasar por una coladera. A esta pulpa se le agregan las cáscaras cocidas junto con su jugo (el bagazo se exprime).

Esta mezcla se pone a hervir con una taza de azúcar hasta que su volumen se haya reducido una tercera parte. Posteriormente se agrega, poco a poco, el azúcar restante y se deja cocer veinte minutos.

En todo el proceso la masa debe ser agitada con una pala de madera.

Terminada esta operación, el producto obtenido se envasa en caliente en frascos previamente esterilizados, los cuales se tapan inmediatamente para provocar el vacío y aumentar el tiempo de conservación.

Fuente: 15 Consejos prácticos para la economía familiar, México, Instituto Nacional del Consumidor-Secretaría de Comercio, 1989.

Jalea de fruta

Ingredientes

1 kilo de ciruela, manzana, membrillo, uva o zarzamora
4 tazas de azúcar en polvo
1 cucharadita o una pastilla hecha polvo de vitamina C
1 cucharadita de pectina
2 tazas de agua

Elaboración

La jalea se prepara con el jugo de las frutas y el azúcar, se obtiene un producto claro y transparente.

Para extraer el jugo, la fruta debe estar previamente limpia, pelada, deshuesada y partida en trozos, los cuales se ponen a cocer en el agua hirviendo durante 30 a 40 minutos, removiendo de vez en cuando.

El caldillo que se obtiene del cocimiento se utiliza como "jugo", una vez colado.

A este jugo se le agrega el resto de los ingredientes mezclados, y se continúa calentando durante aproximadamente 30 minutos, hasta obtener una consistencia muy viscosa (cuando al agitar se vea el fondo del recipiente).

El producto así obtenido se envasa en caliente en frascos de vidrio, anteriormente esterilizados, pero es recomendable dejar un centímetro de espacio entre la superficie del producto y la tapa del frasco.

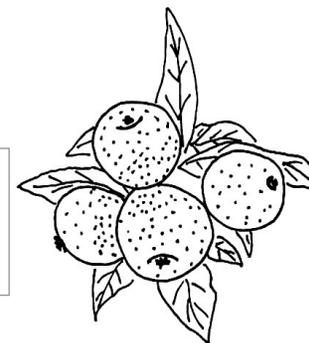
Luego se coloca la tapa y se cierra a presión.

Fuente: 15 Consejos prácticos para la economía familiar, México, Instituto Nacional del Consumidor-Secretaría de Comercio, 1989.

Jalea de tejocote

Ingredientes

5 kilos de tejocote
4 litros de agua
Azúcar



Elaboración

El tejocote se lava, se escurre, se parte a la mitad y se golpea con mazo de madera o cosa parecida.

Para 5 kilos de tejocote póngase 4 litros de agua y enseguida se pone al fuego a que hierva por lo menos una hora.

Al cabo de ese tiempo se cuela usando una servilleta no muy tupida y se va exprimiendo, procurando obtener la mayor cantidad de jugo, el cual debe tener una consistencia espesa como baboso.

El jugo obtenido se mide y por cada litro de éste se pondrán 750 gramos de azúcar, se pone al fuego, sin dejar de mover con la cuchara para que no se pegue en el fondo.

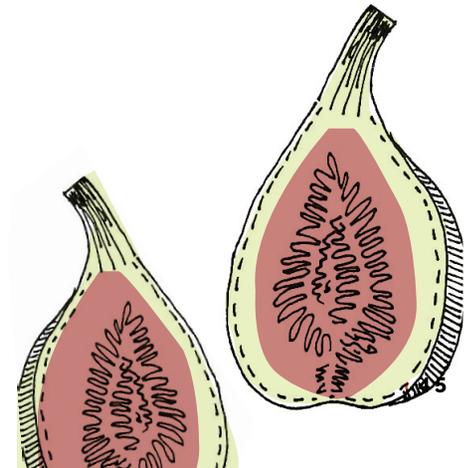
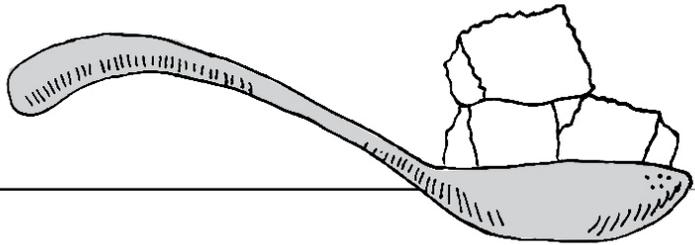
El punto se conoce cuando al pasar la cuchara sobre la preparación forma una zanja persistente y en las paredes del cazo se nota que se desprende, entonces ya se puede retirar del fuego.

Se deja reposar unos minutos y después se bate con la cuchara por unos minutos y en estas condiciones se vacía en los moldes destinados para este fin.

Fuente: G. Parra Toledano, Conservación de alimentos, México, SEP, 1973.



Otras conservas dulces y postres



Cáscaras de naranja cristalizadas

Ingredientes

Duraznos maduros
4 naranjas (sin tratar)
500 gramos de azúcar en polvo

Elaboración

Lavar las naranjas con un cepillo, pelarlas obteniendo tiras de cáscara y dejarlas remojar en agua fresca por 6 horas, aproximadamente.

Retirarlas del agua y, sin escurrirlas, ponerlas en un sartén de fondo espeso, añadir el azúcar y calentar a fuego alto, mezclando continuamente con una cuchara de madera.

Cuando el azúcar comience a pegarse a las cáscaras de naranja, haciéndose más espesa, retirar el sartén del fuego y verter las cáscaras sobre una superficie limpia, fría y lisa (puede ser un molde para el horno), para que se enfríen sin pegarse una con otra. Esperar a empaquetar un par de horas para evitar que se peguen unas con otras.

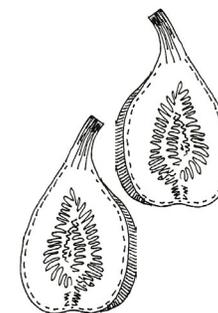
Nota: Se pueden usar como dulce, como ingrediente para otros platillos (ensaladas, guisados, etc.), o para acompañar la presentación de digestivos.

Fuente: Pezzoli, Insolite conserve, Rimini, Panozzo Ed., 2003.

Higos cristalizados

Ingredientes

4 higos
500 gramos de azúcar blanca
Limón no tratado



Elaboración

Lavar los higos, secarlos y ponerlos en un sartén de fondo espeso, cubrirlos de azúcar, añadir pedacitos de cáscara de limón, cubrirlos y dejar reposar una noche. Cocerlos a fuego medio sin cubierta por 3 horas, mezclando continuamente con una cuchara de madera. Ponerlos en los frascos con el jugo.

Nota: Los higos pueden ser utilizados en guisados y postres, también pueden consumirse junto con quesos como parte de un plato de botanas. Se conservan hasta 6 meses.

Fuente: Pezzoli, Insolite conserve, Rimini Panozzo Ed., 2003.

Tunas xoconoxtles cubiertas

Ingredientes

30 tunas verdes pero ya sazonas
3 kilos de azúcar en polvo
1 ½ cucharadas de cal

Elaboración

Los xoconoxtles se lavan, se pelan con un cuchillo, se dejan en tres litros de agua mezclada con la cal durante un día, entonces se lavan muy bien y se colocan en un caso sin estañar, se cubren con suficiente agua y se ponen al fuego, cuando están cocidas y tienen un bonito color verde se retiran del fuego, se sacan y se ponen en agua fría durante 24 horas, pasado ese tiempo se ahuecan con un sacabocado quitándoles todas las semillas.

Se pone al fuego la mitad del azúcar con ½ litro de agua, cuando ha hervido 7 minutos se agregan las tunas, se deja hervir 3 minutos, se retira el cazo del fuego y se deja reposar 24 horas, esta operación se repite 4 días entonces se sacan las tunas de la miel y se ponen a escurrir en una parrilla para cubrirlas de la manera siguiente: se pone al fuego la azúcar, restante, con ½ litro de agua, cuando tiene punto de hebra (que se conoce cuando al tomar un poco de la miel entre los dedos forma una hebra delgada), se agregan las tunas bien escurridas, con una espátula de madera, se va batiendo la miel procurando vaya cubriendo las paredes del cazo lo que hace que rápidamente blanquee, pero antes de que empanice por completo pero que ya cubran las tunas con una espumadera y se colocan en rejillas de alambre hasta que se estén bien secas.

Fuente: J. Velázquez de León, 12 industrias en el hogar, México, 1947.

Frutas en almíbar

Ingredientes

1 kilo de fruta
1 ½ tazas de azúcar en polvo
½ cucharadita o una pastilla hecha polvo de vitamina C
4 tazas de agua
Frascos con tapa metálica

Elaboración

La fruta que se va a preparar debe estar madura y limpia. Se le quita la cáscara. Si se trata de fruta grande, como el mango o la piña, se pueden cortar en rebanadas o trozos. La fruta pequeña se debe dejar entera. El almíbar se prepara añadiendo el azúcar y el ácido cítrico a las cuatro tazas de agua, se disuelven perfectamente y se ponen a calentar.

Envasado y esterilización: En frascos previamente esterilizados se acomoda la fruta de manera que quede lo más compacta posible. Después se añade el almíbar en caliente a los frascos con fruta, procurando dejar un espacio de un centímetro entre la tapa del frasco y la superficie del almíbar. Se coloca la tapa y se cierra a presión.

Una vez envasado el producto se ponen los frascos tapados en agua hirviendo, de tal forma que queden cubiertos hasta el cuello, donde deben permanecer durante 15 o 20 minutos. Transcurrido este tiempo se sacan y se dejan enfriar a temperatura ambiente.

Nota: Para la elaboración de piña en almíbar, se recomienda separar el centro o corazón ya que suele resultar irritante para la lengua y el paladar. Una vez abiertas se deben conservar en refrigeración y consumirse antes de dos semanas.

Fuente: 15 Consejos prácticos para la economía familiar, México, Instituto Nacional del Consumidor-Secretaría de Comercio, 1989.



Rollo de fruta deshidratada

Ingredientes

1 kilo de fruta de su elección
Hierbas aromáticas, especias o flores

Elaboración

Licuar la fruta, hasta formar un puré sin agregar agua. Se prepara una charola o rejilla del deshidratador con papel encerado.

Se puede agregar un poco de jugo de limón en esta etapa para evitar la oxidación del puré. Sobre el papel encerado, se vierte el puré de fruta formando una capa delgada y uniforme.

Se coloca en el deshidratador por 3 o 4 horas, dependiendo de la cantidad de agua de la fruta que utilizamos, el grosor de la capa de puré. En caso de no tener deshidratador se puede hacer el proceso de deshidratación en horno a 80°C.

El rollo de fruta deshidratada está listo cuando esté seca al tacto y flexible.

Se puede girar la placa puré para asegurar que esté seca por ambos lados, 1 o 2 horas más.

Finalmente, se enrolla la lámina (con todo y papel encerado) y se cortan rollos pequeños de 3 a 4 cm de ancho.

 **Nota:** Esta receta se puede elaborar con cualquier fruta. En la elaboración del puré se pueden agregar especias como canela, jengibre, pimienta gorda, o flores para jugar con los sabores. Son una excelente opción para sustituir el consumo de dulces. Se pueden colocar en un recipiente hermético y pueden durar de 3 a 4 meses.

Fuente: Mariana de Jesús Aguilar Mendoza – Cocina y Huerta



Encurtidos

Los encurtidos son alimentos conservados en una solución de sal o vinagre, que fermentan por sí solos o añadiendo *Lactobacillus plantarum*. Esta técnica modifica las propiedades organolépticas de los alimentos, manteniendo un pH inferior a 4,5, lo cual permite su preservación por varios meses (o incluso años).

La utilización de este método de conservación se remonta a hace más de 4000 años, y fue una de las formas utilizadas para comerciar alimentos entre regiones distantes. Actualmente los encurtidos forman parte de la tradición culinaria de prácticamente todas las regiones del mundo.

El consumo de encurtidos es una fuente natural de probióticos, que favorece el cuidado de la flora intestinal y de la salud digestiva.

Se pueden preparar con una amplia variedad de frutas y verduras. Los encurtidos más comunes son: aceitunas, pepinillos, rabanitos, zanahoria, berenjenas, remolacha roja, col, alcaparras, coliflor y cebollas; que pueden prepararse solos o mezclados. También se puede encurtir huevos y ciertos pescados, e incluso algunos cítricos y sandía. Es importante que los ingredientes incluidos contengan el suficiente grado de humedad para que la solución se impregne y la conservación sea efectiva.

Existen dos técnicas básicas para la preparación de encurtidos: mediante un proceso de salmuera, donde los alimentos fermentan con sus propios azúcares en una solución de agua con sal, o bien añadiendo vinagre.

En este tipo de presentaciones puede ser utilizado cualquier tipo de vinagre, a condición de que tenga un mínimo de 5% de ácido acético (nivel de acidez). Por lo general se usa vinagre blanco, si se busca un sabor más dulce puede utilizarse vinagre de sidra de manzana.

Encurtidos fermentados

Los alimentos se introducen en una solución de agua con sal y se dejan reposar el tiempo suficiente para que fermenten sus azúcares mediante la acción de las bacterias lácticas. El tiempo depende del tipo de vegetal, de la temperatura ambiental y de la proporción de sal que se añade; generalmente varía entre uno y dos meses. Este procedimiento no requiere de cocción previa, pues este evitaría el proceso de fermentación. El proceso de fermentación modifica la textura, el sabor, el aroma y el color de los alimentos, una vez fermentados, los alimentos deben ser enjuagados y escurridos, para después conservarlos en vinagre. En ese momento se puede si se desea agregar hierbas aromáticas o especias.

Encurtidos en vinagre

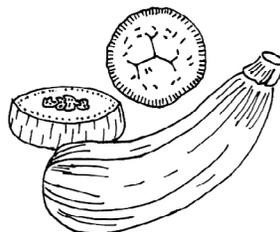
Los encurtidos no fermentados se elaboran mediante la acidificación con una mezcla de vinagre y agua. El vinagre limita el crecimiento de microorganismos, lo cual retrasa la alteración microbiológica de los alimentos. El vinagre aporta un sabor particular, se puede añadir a la mezcla diversos condimentos, como ajo, granos de pimienta, mostaza, hierbas aromáticas secas (nunca frescas), laurel, clavo y, cuando se considere necesario, azúcar o sal. Los encurtidos en vinagre requieren cocción, por lo que la mezcla debe ser llevada a ebullición durante algunos segundos y, posteriormente, ser pasada por un recipiente con agua fría y hielo para cortar la cocción. Si bien este tipo de preparados pueden conservarse algún tiempo a temperatura ambiente, la refrigeración incrementa el tiempo de preservación.

Fuente: Bon Viveur, Gastroteca. Encurtidos: qué son, tipos, beneficios y cómo se toman. <https://www.bonviveur.es/gastroteca/que-son-los-encurtidos>

Calabazas encurtidas

Ingredientes

1 kilo de calabazas
250 mililitros de vinagre de manzana
150 mililitros de agua
2 dientes de ajo
5 pimientas gordas
500 mililitros aceite de oliva
Eneldo
Sal



Elaboración

Se usa un rebanador para cortar lo más delgadas las calabazas.

Añadir todos los ingredientes a las calabazas cortadas con solo 1 diente de ajo troceado y 3 pimientas en un frasco o refractario.

Escurrir las calabazas del vinagre y agregarlas al aceite de olivo con el diente de ajo triturado, el eneldo y las pimientas trituradas.

Nota: Se puede agregar cualquier otro condimento que se desee.

Mantener nuestro encurtido en un lugar fresco, de preferencia en el refrigerador.

Fuente: Yoloxochitl Flores Sánchez, del colectivo Flor Xochimeh.

Pepinos encurtidos

Ingredientes

½ kilo de pepino
½ taza de vinagre de manzana
½ taza de agua
1 cucharada de azúcar en polvo
1 cucharada de sal
1 cebolla morada
Hinojo, comino, semilla de cilantro (opcional)
1 cabeza de ajo



Elaboración

Cortar los pepinos delgados con todo y cáscara.

Calentar los demás ingredientes para disolver la sal y el azúcar.

Agregar a un frasco los pepinos, la cebolla fileteada y el ajo picado.

Agregamos la mezcla de vinagre y especias tibia, nunca caliente ya que aguará los pepinos.

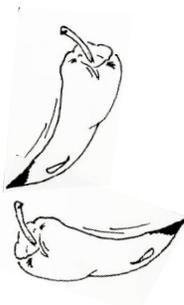
Reposar mínimo 2 horas, conservar en un frasco cerrado, entre más pase el tiempo estarán más ricos.

Fuente: Yoloxochitl Flores Sánchez, del colectivo Flor Xochimeh.

Chiles en vinagre

Ingredientes

1 kilo de chile serrano
250 gramos de cebolla rebanada
6 dientes de ajo
50 mililitros de aceite
1 ½ de agua
1 taza vinagre
Hierbas de olor



Elaboración

Sazonar en aceite la cebolla y los ajos.

Verter los chiles y revolver.

Agregar el agua y las hierbas de olor, hasta que se cocinen los chiles.

Verter el vinagre y envasar.

 **Nota:** Los chiles pueden estar cortados en rajas, picados, redondos o enteros.

Fuente: Victoria Castillo Villanueva, Lumi K'inal.

Verduras en salmuera

Ingredientes

½ kilo de verdura, ya sea solas o combinadas:
zanahoria, chicharos, ejotes, calabacitas, coliflor.
2 tazas de agua
1 ½ cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar

Elaboración

Se lavan perfectamente las verduras, se cortan o se pican, según lo prefiera.

Después se colocan durante tres minutos en agua hirviendo (se recomienda utilizar sólo el agua suficiente para cubrirlas y en recipientes tapados).

Transcurrido este tiempo, se escurren y se colocan en un recipiente que contenga agua fría. A este procedimiento se le conoce como escalde.

La salmuera se prepara disolviendo perfectamente, en dos tazas de agua, la sal y el azúcar y poniendo esta mezcla a hervir durante tres minutos.

Para envasar la verdura ya preparada, colóquela (de manera que quede bien apretada) en frascos de vidrio con tapa de cierre hermético, previamente esterilizados.

Posteriormente, se agrega la salmuera (que todavía esté hirviendo) procurando dejar un centímetro de espacio entre la tapa del frasco y la superficie de la salmuera.

Por último, coloque la tapa y cierre a presión.

Una vez envasado el producto, se sumergen los frascos ya tapados, en agua hirviendo (de modo que queden cubiertos hasta el cuello), durante quince minutos. Finalmente, se sacan y se dejan enfriar a temperatura ambiente.

Fuente: 15 Consejos prácticos para la economía familiar, México, Instituto Nacional del Consumidor-Secretaría de Comercio, 1989.

Chiles en vinagre

Ingredientes

1 litro de vinagre	1 gramo de tomillo
25 gramos de sal	1 gramo de mejorana
1 gramo de clavo	1 gramo de orégano
1 gramo de pimienta negra	7 gramos de hojas de laurel
1 gramo de jengibre	2 cabezas grandes de ajo de dientes mondados
1 gramo de nuez moscada	¼ de pieza de piloncillo

Elaboración

Esta receta rinde para un frasco de kilo ½ de chiles.

Se ponen a hervir durante diez minutos en vinagre al 5% y en la proporción de un litro los ingredientes antes mencionados.

Después de 10 minutos de hervor, se agregan por cada litro de vinagre, cebollas, dos majos, los tallos, cortados hasta donde tienen la coloración verde dejando hervir todo junto otros 5 minutos.

Habiendo colocado de antemano en una olla de barro vidriado los chipotles lavados, escurridos y rajados de un lado se les echa caliente el vinagre con las especias hervidas; se tapan y se dejan enfriar.

Aparte se marchitan, sin dorarlas, en aceite, más rebanadas de cebollas y unas hojas de laurel que una vez acomodados los chipotles, ajos y especias en sus respectivos frascos o latas, se reparten entre ellos, cerrándolos en seguida herméticamente, se esterilizan para su mayor tiempo de duración. Los frascos o latas de un cuarto de kilo se esterilizan durante 15 minutos y los de medio kilo durante 25 minutos.

Fuente: Victoria Castillo Villanueva, Lumi K'inál.



Escabeches

La palabra "escabeche" proviene del árabe y significa "guiso con vinagre". Esta técnica se desarrolló en Persia y se utilizaba principalmente para preparados con carne. Los escabeches son preparaciones similares a los encurtidos, pero que incluyen otros ingredientes, como orégano, pimienta gorda, clavos, laurel, entre otros, así como aceite frito o vino blanco. Se preparan con verduras precocidas o sofridas, lo cual aporta mayor sabor a las preparaciones.

Verduras en escabeche

Ingredientes

½ de verdura: chiles, zanahorias, calabacitas, coliflor, champiñones, papa y/o nopal.
 1 cebolla mediana, partida en rodajas
 1 diente de ajo
 1 taza de agua
 1 taza de vinagre blanco
 ½ cucharadita de sal
 ¼ taza de aceite
 Pimienta negra entera, laurel, tomillo y mejorana al gusto.

Elaboración

Se lavan perfectamente las verduras, se cortan al gusto.

Después se colocan en agua hirviendo, durante tres minutos (se recomienda utilizar sólo el agua suficiente para cubrir las y en recipientes tapados).

Transcurrido este tiempo se dejan escurrir y se colocan inmediatamente en un recipiente que contenga agua fría. A este proceso se le llama escalde.

Por otro lado, en un sartén con aceite fríe el ajo y la cebolla, hasta que éstas se acitronen.

Hecho esto, se escurre el aceite y se mezclan las verduras escaldadas con el ajo y la cebolla.

El escabeche se prepara mezclando perfectamente el agua, el vinagre y la sal. Posteriormente se agregan las especias, y toda la mezcla se pone a hervir durante tres minutos.

Los frascos que se empleen como envases, deben tener tapas de cierre hermético (las que tienen una cubierta plástica en el interior), además deben estar esterilizados antes del envasado.

El envasado se efectúa colocando las verduras preparadas dentro de los frascos, de manera que queden bien compactas.

Después se agrega el escabeche en caliente, procurando dejar un centímetro de espacio entre la tapa del frasco y la superficie del líquido. Luego se coloca la tapa y se cierra a presión.

Una vez envasado el producto, se sumergen los frascos bien tapados, en agua hirviendo (de manera que queden cubiertos hasta el cuello) durante quince minutos. Finalmente se dejan que se enfrien a temperatura ambiente.

Fuente: 15 Consejos prácticos para la economía familiar, México, Instituto Nacional del Consumidor-Secretaría de Comercio, 1989.

Caponata palermitana

Ingredientes

1 kilo de jitomates	1 cebolla
400 gramos de aceitunas verdes	Albahaca
6 berenjenas	Aceite de oliva
1 rama de apio	½ taza de vinagre
	Sal y pimienta
	1 cucharadita de azúcar

Elaboración

Pelar parcialmente las berenjenas, picarlas en dados y ponerlas a remojar en agua con sal por media hora. Escurrir bien los dados de berenjena y freírlos en aceite.

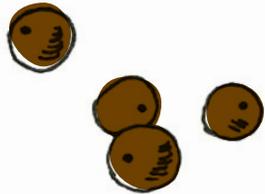
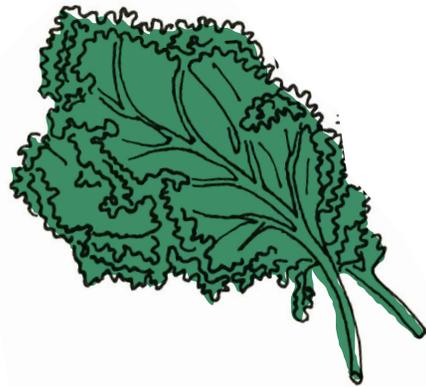
Cocer los jitomates con albahaca y un poco de sal y molerlos. Quitarles el hueso a las aceitunas y cortarlas a la mitad.

Sofreír la cebolla picada y el apio en pedazos pequeños en un sartén con fondo espeso, agregar el jitomate y reducir el caldo a fuego alto. Agregar las berenjenas, las aceitunas, el azúcar, sal y pimienta al gusto, y cocinar algunos minutos. Poner en frascos y esterilizar por 20 minutos.

 **Nota:** Es una preparación de origen mediterráneo que puede ser utilizada como base para distintas preparaciones, incluyendo otros ingredientes como pimiento, ajo, etc.

Se utiliza por lo general para acompañar carnes blancas o con sabor ligero.

Fuente: Pezzoli, Insolite conserve, Rimini, Panozzo Ed., 2003.



Sazonadores

Cubos sazonadores caseros

Ingredientes

½ taza de aceite de oliva	1 kilo de camote
1 cabeza de ajo	1 pieza de col
1 pieza de cebolla	1 pieza de poro
3 piezas de pimiento morrón	Tallos de apio
½ kilo de jitomate maduro	Acelgas
½ kilo de zanahoria	Kale
½ kilo de calabaza	Espinacas
1 pieza de betabel grande	Sal
1 manojo mediano de perejil picado	Pimienta
1 manojo pequeño de cilantro	Ralladura de 1 o 2 limones sin tratar
1 kilo de papa	1 cucharada e orégano
	1 hoja de laurel
	Cúrcuma
	Comino

Elaboración

En una cazuela grande agregamos ½ taza de aceite de oliva, una vez caliente sofreímos todas las verduras picadas, agregando al último las hojas verdes.

Todo el sofrito de verduras ya que esté cocido lo licuaremos bien y lo regresaremos al fuego para que nuestro puré reduzca su líquido y espese aún más.

Cuando tenga una consistencia densa, probaremos y agregamos lo que consideremos que hace falta: sal, hinojo, mejorana, etc.

Vaciar en una charola cubierta con papel encerado y una vez fría la mezcla la refrigeramos.

Sólida nuestra mezcla, la cortamos en cubos de aproximadamente 3-4 cm y los envolvemos en papel (normalmente es aluminio-g) y llevamos en una bolsa, frasco o un recipiente con tapa, al congelador. Marcamos la fecha de elaboración.

Nota: Se puede agregar brócoli, coliflor, champiñones, etc.

Las especias son opcionales, pero aportarán mucho sabor. Sustituir los cubos llenos de sodio y conservadores artificiales y aprovechar todas las verduras, hortalizas y hierbas de olor que tengamos.

Se conserva aproximadamente 6 meses.

Fuente: Yoloxochitl Flores Sánchez, del colectivo Flor Xochimeh.

Sazonador de kale, apio y jengibre

Ingredientes

106 gramos de kale deshidratado
22 gramos de apio deshidratado
6 gramos de ajo deshidratado

Elaboración

Con esta receta se elaboran 3 frascos con un contenido de 80 gramos cada uno.

Licuar el kale deshidratado o bien utilizar un molino para especias.

Una vez obtenido un polvo fino, verterlo en un recipiente grande para mezclar. Moler el apio, agregar al recipiente y revolver.

Por último, moler el ajo y de nuevo, se agrega y mezcla por aproximadamente dos minutos.

Nota: Asegurarse de una buena deshidratación de los ingredientes, de lo contrario el polvo obtenido tendrá una consistencia grumosa.

Recomendado utilizar mascarilla sanitaria para evitar inhalar el polvo y estornudar.

Si se utiliza un molino de especias probablemente el tiempo de elaboración sea mayor que en la licuadora pero el polvo obtenido es mucho más fino. Agregar la cantidad deseada a caldos, sopas o carnes.

Fuente: Equipo del colectivo Lum K'inal.

Sazonador de cebolla, acelga y epazote

Ingredientes

30 gramos de cebolla
12 gramos de acelga
4 gramos de epazote

Elaboración

Esta receta sirve para elaborar 1 frasco de 80 gramos.

Licuar la cebolla previamente deshidratada, puede utilizarse molino de especias, procesador, etc.

Una vez obtenido un polvo uniforme y fino, se agrega a un recipiente suficientemente grande y que nos permita mezclar sin problemas.

Repetimos el primer paso con la acelga y el epazote, integramos al recipiente y mezclamos por dos minutos.

Nota: Es posible pesar primero todos los ingredientes, y una vez obtenido el gramaje incorporar todo junto a la licuadora. Sin embargo, puede ser difícil y tardado si nuestra licuadora no cuenta con una potencia alta.

Agregar a caldos y a verduras la cantidad que se desee.

Fuente: Equipo del colectivo Lum K'inal.

Sazonador de cempoalxochitl



Ingredientes

20 gramos de pétalos secos
de cempoalxochitl o cempasúchil
5 gramos de chile seco

Elaboración

Moler los pétalos preferentemente en licuadora. Una vez obtenido un polvo fino y uniforme se coloca en un recipiente grande, ancho y profundo que permita mezclar.

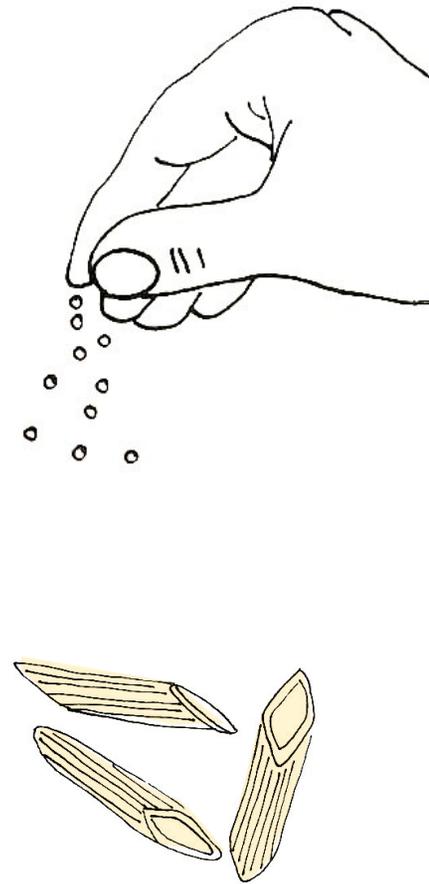
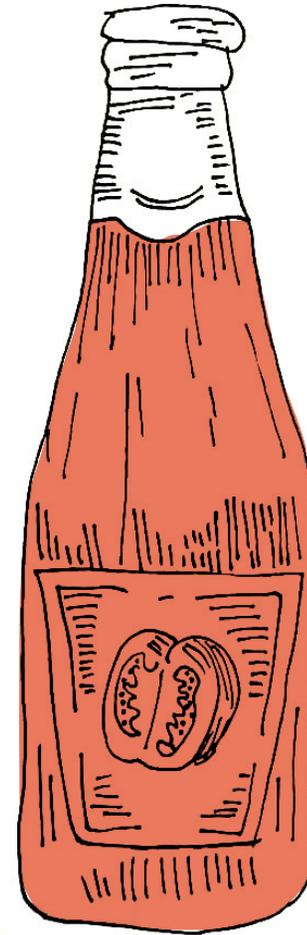
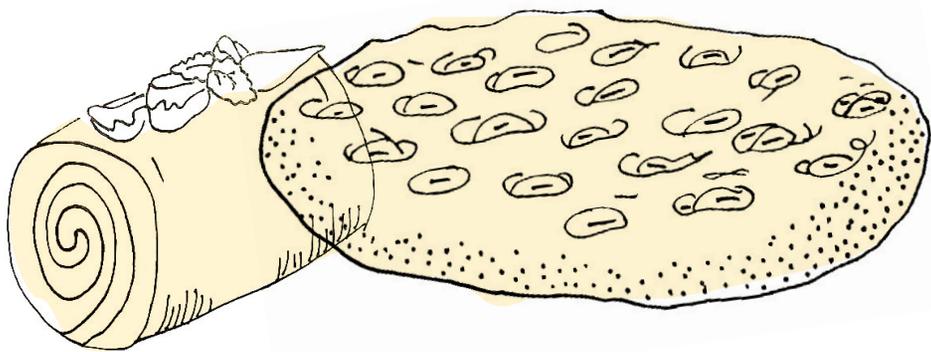
Antes de moler el chile quitamos las semillas. moler hasta conseguir la consistencia de un polvo muy fino.

Agregamos al recipiente y mezclamos, pueden ser 2 minutos o lo que se considere necesario.

 **Nota:** Utilizar mascarilla sanitaria cuando se esté moliendo el chile y no destapar inmediatamente la licuadora una vez molido, se deja ahí unos 5 minutos antes de hacerlo.

Receta para 1 frasco de 80 gramos.

Fuente: Equipo del colectivo Lum K'inal.



Salsas y purés

Puré de jitomate

Ingredientes

2 kilos de jitomates maduros
1 cebolla mediana
3 ramitos de albahaca
Sal de mar

Elaboración

Lavar los jitomates y secarlos con trapo de algodón limpio (que no deje pelusas), retirar el tallo, cortarlos a la mitad y exprimirlos para quitarles las semillas.

En una cacerola con fondo espeso, cocinar los jitomates con la cebolla picada en rebanadas, las hojas de albahaca y la sal. Cocinar a fuego bajo por cerca de 30 minutos.

Pasar los jitomates por un molino de verduras para quitar la piel.

Cocinar el puré por 30 o 40 minutos hasta que espese un poco y verter en los frascos para su conservación.

 **Nota:** Se puede agregar a la receta otros ingredientes para variar su sabor, como ajo, calabacitas, berenjenas, y otras especias como orégano. Este puré puede ser utilizado para una amplia variedad de platillos, como sopas, guisos, salsas para arroz o pasta, etc.

Con esta receta se elaboran 1 ½ kilos de puré de jitomate.

Fuente: J. Velázquez de León, 12 industrias en el hogar, México, 1947.

Salsa Tabasco

Ingredientes

300 gramos de chile piquín seco
125 gramos de chile verde serrano
200 gramos de chile cascabel seco
½ litro de vinagre fuerte
1 pieza de raja de canela
10 piezas de pimientas gruesas
2 litro de agua
Color vegetal rojo

Elaboración

Se muele el chile piquín con la mitad de los chiles serranos, se le agregan dos litros de agua y se ponen al fuego hasta que se reduzca el líquido a la cuarta parte.

Cuando enfría se agrega el chile cascabel seco, remojado y molido con los chiles serranos restantes.

Se deja reposar treinta y seis horas, se filtra en papel filtro o franela muy gruesa.

Se agrega el vinagre que habrá hervido tres minutos con la canela y las pimientas, unas gotas de color vegetal rojo y ya puede embotellarse.

Fuente: J. Velázquez de León, 12 industrias en el hogar, México, 1947.

Salsa "catsup"



Ingredientes

1 litro de jugo de tomate	
15 gramos de sal	1.5 gramos de canela
15 gramos de azúcar	1.5 gramos de clavo
100 mililitros de vinagre al 5%	1.5 gramos de pimienta
30 gramos de ajo machacado	1 gramo de nuez moscada
20 gramos de cebolla machacada	3 gramos de laurel
	Sal de mar

Elaboración

Se hace hervir aparte del jugo de tomate, todos los ingredientes en un recipiente tapado, durante tres minutos.

Después de dejar 10 minutos en reposo, se cuele y se agrega al caldo.

En seguida, se hace hervir todo junto hasta que alcance la consistencia deseada.

Terminada la cocción, se llenan en seguida las botellas calientes, se encorcha, atándoles con cáñamo y se esterilizan durante treinta minutos.

Nota: Cuando se hace la "salsa picante", se suprime la pimienta y se agrega en su lugar chile cascabel seco, 50 gramos.

Fuente: A. Paczka, Conocimientos prácticos para industrializar en sus diferentes aplicaciones la gran producción de tomate que se deshecha, Culiacán, Tip. de la imprenta de gobierno, 1927.

Chimichurri con hortalizas

Ingredientes

Para la base	2 pieza de jugo de limón
Aceite vegetal (olivo o girasol)	Sal
Ajo picado	1 manojo mediano de perejil
Orégano, comino, pimienta negra, laurel en polvo.	Hortalizas: arúgula, cilantro, acelga, tallos de verdolaga, hojas de betabel, hoja de rábano, etc.
Cebolla picada	

Elaboración

Para preparar la base, se mezclan todos los ingredientes.

Picar las hortalizas finamente.

Cubrir con la mezcla base todas las hojas de hortalizas que utilizemos. Si creemos que está muy ácida para nuestro gusto, equilibramos con un poco más de aceite.

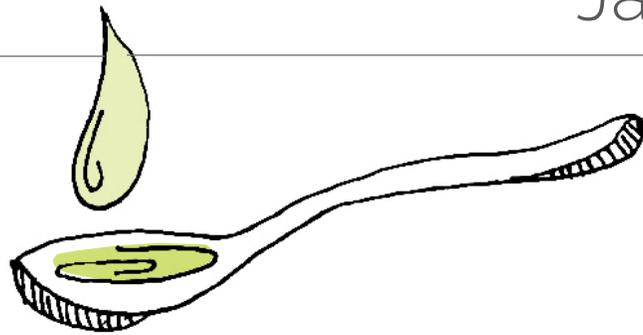
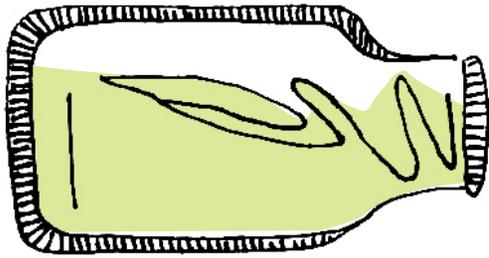
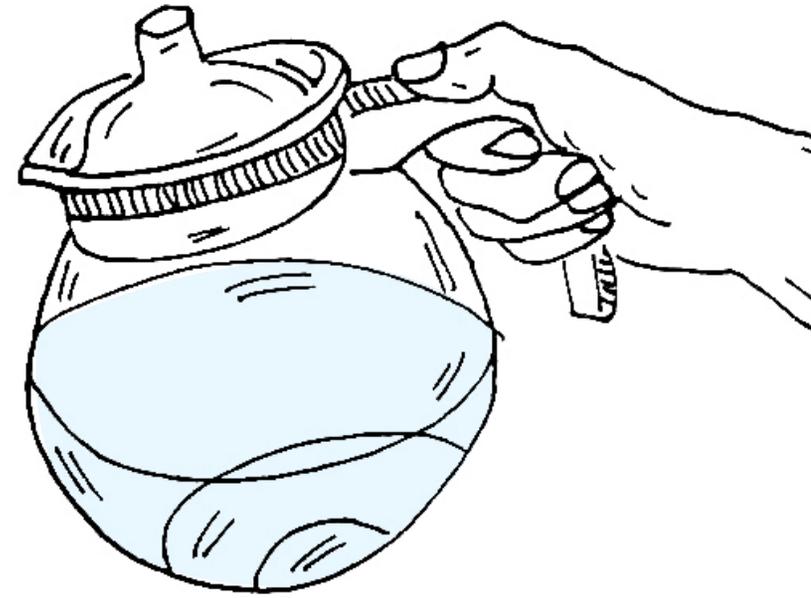
Nota: Con la base, podemos preparar la cantidad que necesitemos, usando al gusto las especias.

Y podremos agregarle a esta base las hortalizas que tengamos.

Podemos agregar pimiento morrón, incluso un poco de chile jalapeño si queremos un poco de picor.

Podremos usar la vinagreta que nos quedó de las calabazas encurtidas.

Fuente: Yoloxochitl Flores Sánchez, del colectivo Flor Xochimeh.



Jarabes

Jarabe de limón



Ingredientes

3 limones sin tratar
600 gramos de azúcar en polvo
300 mililitros de agua

Elaboración

Lavar los limones y, sin exprimirlos, quitarles la pulpa y limpiarla de semillas y fibras internas más grandes.

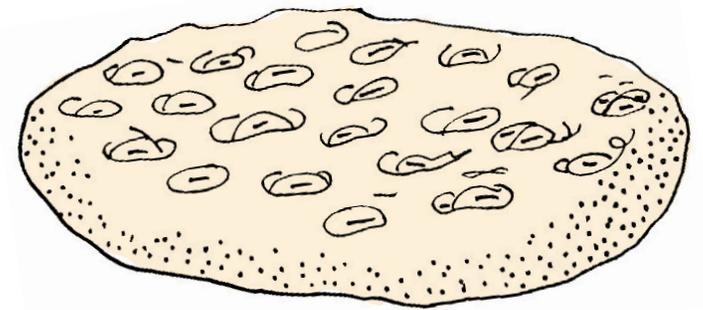
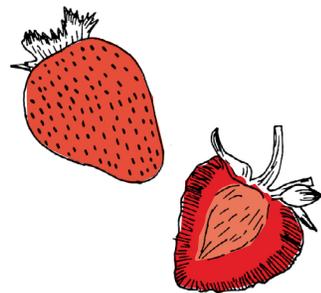
Cortar en tiras delgadas la cáscara de uno de los limones y ponerla en una cacerola con el agua, calentar a fuego medio y, cuando comience a hervir, añadir el azúcar.

Bajar el fuego todo lo posible, hervir por 1 minuto, retirar las cáscaras de limón y añadir la pulpa de los limones. Dejar hervir hasta que el jarabe tome forma, se nota porque cambia la forma de las burbujas del hervor y toma un color ámbar.

Retirar del fuego y todavía caliente verter en un frasco de vidrio esterilizado, tapar. Añadir unas cucharadas al agua para hacer una limonada refrescante.

 **Nota:** Se puede hacer con naranja o lima.

Fuente: P. Artusi, La scienza in cucina e l'Arte di mangiare bene. Manuale pratico per le famiglie, Firenze Giunti, 2003.



Otros



Focaccia sin amasar con hierbas o todo lo que queda

Ingredientes

7 gramos de levadura instantánea

2 cucharadita de miel

5 tazas de harina de trigo

5 cucharadita de sal

6 cucharadita de aceite de oliva

Hierbas aromáticas al gusto, hojas verdes (espinacas, arúgula, kale), flores, calabaza, etc.

Elaboración

Se elaboran 10-12 porciones.

Mezclar la levadura y la miel con 2 ½ tazas de agua en un recipiente hondo y dejarlo reposar por 5 minutos.

Agregar al recipiente la harina y la sal, con ayuda de una espátula, mezclar hasta incorporar todos los ingredientes. No es necesario amasar.

En otro recipiente hondo y limpio, se agregan 4 cucharadas de aceite de oliva. Vaciar la masa en este recipiente y girarla para cubrirla de aceite.

Se cubre con un plástico o trapo húmedo para evitar se reseque la masa y se deja reposar por 8 horas o hasta por 1 día en refrigeración o por 3 a 4 horas a temperatura ambiente, ya que haya duplicado su tamaño. (Primera fermentación)

Pasado este tiempo, habrá que engrasar una charola de 30 x 20 cm con bastante aceite de olivo para asegurar que no se pegue. Para desgasificar la masa, con ayuda de dos tenedores o los dedos engrasados con aceite, se doblará cada extremo de la masa hacia el centro. Se transfiere la masa a la charola, estirando ligeramente los extremos para tratar cubrir la charola. Se coloca un poco de aceite en la superficie, se deja fermentar una segunda ocasión por 4 horas o hasta que duplique su tamaño.

Se precalienta el horno a 230 °C. Para saber si la masa está lista, se pica con el dedo, si al quitar el dedo la masa regresa lentamente está lista, si no es así habrá que esperar un poco más. Con las manos engrasadas, se masajea la masa, como si se estuviera tocando el piano.

Es el momento creativo, se pueden colocar hojas, hierbas, frutos o flores sobre la masa. Se coloca un poco más de aceite de olivo y un poco de sal.

Se hornea por 20 a 30 minutos, hasta que esté dorada.

Nota: Se pueden hacer sándwiches o comer sola. El acomodo de las hojas, hierbas, flores y frutos permiten crear obras de arte.

En una panera o recipiente hermético puede conservarse de 7 a 14 días.

Fuente: Mariana de Jesús Aguilar Mendoza del colectivo Cocina y Huerta; Bon Appétit: <https://www.bonappetit.com/recipe/easy-no-knead-focaccia>

Pasta cremosa de hortaliza y frijol

Ingredientes

3 dientes de ajo
 2 piezas de poro
 Acelgas, hojas y tallos
 2 troncos de brócoli
 2 tasas de frijoles cocidos, de preferencia claros (frijol de mayo, peruano).
 Aceite de oliva
 Comino, pimienta y sal

Elaboración

Doramos en aceite los ajos y el poro.

Pelar y picar los troncos de brócoli y se llevan a cocer en el agua o caldo.

Una vez suavizados los agregamos al sofrito de ajo y poro, junto con los tallos de acelga, los frijoles y por último las hojas.

Cocinamos todo el sofrito 10 minutos más y añadimos el caldo donde se coció el brócoli.

Llevamos a triturar en procesador o licuadora.

Fuente: Yoloxochitl Flores Sánchez, del colectivo Flor Xochimeh.

Vinagre de fresas

Ingredientes

5 litros de vinagre
 1 kilos de fresas

Elaboración

A un buen vinagre ordinario se le agregan fresas maduras y de la mejor calidad en la proporción de un kilo de fresas por cada 5 litros de vinagre.

Se conserva tapada la preparación durante 8 días, al cabo de los cuáles se filtrará el vinagre y se conservará para su uso.

Fuente: A. del Río, El libro de oro de las pequeñas industrias, 4 ed., México, Ed. EL Nacional, 1944.

ANEXOS



Principios básicos de inocuidad en la manipulación de alimentos

HÁBITOS PARA UNA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS SEGURA

Deben **evitar la manipulación de alimentos** las personas con fiebre, enfermedades respiratorias, enfermedades gastrointestinales (vómito o diarrea), heridas o infecciones en la piel.

- **Lavarse las manos** antes de entrar en contacto con los alimentos y después de hacer una actividad donde se puedan contaminar las manos.
- Las **uñas** deben estar **cortas, limpias y sin esmalte**.
- **No utilizar joyería**.

Vestimenta adecuada:

- La **ropa** personal debe estar **limpia**.
- **Gorro y/o malla** que cubra el cabello.
- **Bata, filipina o guardapolvo** color claro (uso exclusivo para el área de manipulación de alimentos).
- **Cubrebocas**.
- **Delantal** de plástico que se limpie fácilmente.
- **Guantes** para manipular alimentos cocidos.
- **Calzado** exclusivo para el lugar de trabajo.

Hábitos no deseables

- Tocarse cualquier parte de la cara, cuerpo y cabello mientras se manipulan los alimentos.
- Usar la vestimenta personal para limpiar alguna superficie.
- Usar el baño con la vestimenta específica para el área de manipulación de alimentos.
- Manipular alimentos cocidos con las manos o con utensilios sucios.
- No cumplir con los puntos de higiene personal o de vestimenta.

Hábitos deseables

- Lavar correctamente utensilios, herramientas y superficies con jabón y suficiente agua.
- Tener utensilios específicos para la limpieza.
- Las personas que visiten el área de preparación de alimentos deben cumplir con la vestimenta y la higiene personal recomendada para los manipuladores de alimentos. De ser posible, se deben tener cofias, cubrebocas, cubrezapatos y batas desechables.

Elaboración: Laura Enif Martínez Almanza

Principios básicos de inocuidad en la manipulación de alimentos

5 PUNTOS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

1 Uso de trapos
Utiliza trapos de diferente color para cada actividad:

- Zonas generales donde se presentan o consumen alimentos (mesas, bandejas, etc.).
- Desinfección de los utensilios de la cocina.
- Para la preparación de alimentos.
- Limpieza general.
- Baños y pisos.

2 Uso de tablas
Utiliza tablas de diferente color para cada tipo de alimento:

- Frutas y verduras
- Pastas, quesos y pan
- Carnes blancas
- Carnes rojas
- Pescados y mariscos
- Productos cocinados y embutidos

3 Almacenamiento de alimentos
Separa adecuadamente cada tipo de alimentos en recipientes específicos y en sus áreas correspondientes. Cuida que los alimentos estén protegidos de escurrimientos.

4 Lavado de manos
Lava con abundante agua y suficiente jabón los dedos, el dorso y la palma de las manos al manipular diferentes alimentos o al tocar algún objeto contaminante. Por ejemplo, si cortas carne y después vas a cortar fruta.

5 Limpieza y desinfección
Lava o desinfecta correctamente cada superficie, equipo o utensilio al finalizar su uso.

Elaboración: Laura Enif Martínez Almanza

Normas relacionadas con la manipulación de alimentos

Clave de norma	Título	Objetivo	Enlace
NOM-002-SSA1-1993	Salud ambiental. Bienes y servicios. Envases metálicos para alimentos y bebidas. Especificaciones de la costura. Requisitos sanitarios.	Eliminar el riesgo de intoxicación por consumo de alimentos contaminados por plomo.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=4762687&fecha=14/11/1994
NOM-051-SCFI/SSA1-2010	Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-información comercial y sanitaria.	Establecer la información comercial y sanitaria que debe contener el etiquetado de los alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados de fabricación nacional o extranjera, así como determinar las características de dicha información.	https://www.dof.gob.mx/2020/SECO/NOM_051.pdf
NOM-086-SSA1-1994	Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición.	Establecer las especificaciones nutrimentales que deben observar: Los alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición; y, los alimentos envasados y a base de cereales para lactantes y niños con adición de nutrimentos.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5283477&fecha=27/12/2012
NOM-130-SSA1-1995	Bienes y servicios. Alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico. Disposiciones y especificaciones sanitarias.	Establece las disposiciones y especificaciones sanitarias que deben cumplir los alimentos envasados en recipientes de cierre hermético y sometidos a tratamiento térmico.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5172064&fecha=22/12/2010
NOM-159-SSA1-2016	Productos y servicios. Huevo y sus productos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Método de Prueba.	Establecer las disposiciones y especificaciones sanitarias que deben cumplir el huevo y sus productos.	http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5568043&fecha=15/08/2019
NOM-182-SSA1-2010	Etiquetado de nutrientes vegetales.	Establecer las características y especificaciones que deben aparecer en las etiquetas de los nutrientes vegetales sujetos a registro.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5186986&fecha=21/04/2011
NOM-186-SSA1/SCFI-2013	Cacao, chocolate y productos similares, y derivados del cacao. Especificaciones sanitarias. Denominación comercial. Métodos de prueba.	Establecer las especificaciones sanitarias y comerciales que debe cumplir el cacao, chocolate, los productos similares y los derivados del cacao. Al igual que, establecer la denominación genérica y específica de dichos productos.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5378955&fecha=20/01/2015
NOM-187-SSA1/SCFI-2002	Productos y servicios. Masa, tortillas, tostadas y harinas preparadas para su elaboración y establecimientos donde se procesan. Especificaciones sanitarias. Información comercial. Métodos de prueba.	Establecer las especificaciones sanitarias que deben cumplir la masa, tortillas, tostadas, harinas preparadas para su elaboración y establecimientos donde se procesan. Asimismo, establezca la información comercial que debe figurar en las etiquetas de los productos.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284032&fecha=03/01/2013
NOM-194-SSA1-2004	Productos y servicios. Especificaciones sanitarias en los establecimientos dedicados al sacrificio y faenado de animales para abasto, almacenamiento, transporte y expendio. Especificaciones sanitarias de productos.	Establecer las especificaciones sanitarias que deben cumplir los establecimientos que se dedican al sacrificio y faenado de animales para abasto, almacenamiento, transporte y expendio de sus productos.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5283380&fecha=26/12/2012
NOM-213-SSA1-2018	Productos y servicios. Productos cárnicos procesados y los establecimientos dedicados a su proceso. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.	Establecer las disposiciones y especificaciones sanitarias que deben cumplir los productos cárnicos procesados y los establecimientos dedicados a su proceso.	http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5556645&fecha=03/04/2019
NOM-242-SSA1-2009	Productos y servicios. Productos de la pesca frescos, refrigerados, congelados y procesados. Especificaciones sanitarias y métodos de prueba.	Establecer los requisitos sanitarios para: las áreas de captura de moluscos bivalvos; los establecimientos que procesan productos de la pesca frescos, refrigerados, congelados y procesados, incluyendo las embarcaciones de pesca y recolección, así como las especificaciones sanitarias que deben cumplir dichos productos.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5177531&fecha=10/02/2011
NOM-243-SSA1-2010	Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.	Establecer las especificaciones sanitarias y nutrimentales que debe cumplir la leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y los derivados lácteos.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5191529&fecha=30/05/2011

NOM-247-SSA1-2008	Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutricionales. Métodos de prueba.	sanitarias que deben cumplir el transporte y almacenamiento de cereales destinados para consumo humano, así como el proceso de las harinas de cereales, sémolas o semolinas, alimentos preparados a base de cereales, de semillas comestibles, de sémolas o semolinas o sus mezclas y los productos de panificación. De igual forma, establece los nutrientes que se deben adicionar y restituir en las harinas de trigo y de maíz nixtamalizado y su nivel de adición, exceptuándose las utilizadas para: frituras, como texturizantes o espesantes y base para harinas preparadas.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5283480&fecha=27/12/2012
NOM-251-SSA1-2009	Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios.	Establecer los requisitos mínimos de buenas prácticas de higiene que deben observarse en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios y sus materias primas a fin de evitar su contaminación a lo largo de su proceso.	http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5133449&fecha=01/03/2010

Estos materiales fueron tomados de los Anexos del manual "Manual de Buenas Prácticas para la inocuidad alimentaria", elaborado por Laura Enif Martínez Almanza y que puede ser consultado en:

<https://sdi.unam.mx/alisis/index.php/manual-de-buenas-practicas-para-la-inocuidad-alimentaria/>

Principios básicos del etiquetado de alimentos.

ETIQUETADO DE ALIMENTOS



¿Por qué es necesario?

- Para informar al consumidor sobre las características de los productos:
 - su origen, modo de conservación, los ingredientes que lo componen, las porciones y los nutrientes que aporta.
 - información sobre alérgenos (como nueces, gluten o lactosa)
 - declaraciones y símbolos de propiedades saludables (que asocian el producto o sus ingredientes a resultados de salud).
- Es un derecho del consumidor.
- Lo exige la legislación.

Fuentes regulatorias para elaborar el etiquetado de alimentos



- Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios
- NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.

Requisitos del etiquetado



Condiciones para el etiquetado

- Información confiable que cumpla con la ley.
- Simple y estandarizado para que todos la cumplan.
- Comprensible para todos
- De observancia general para facilitar la comercialización.

Etiquetado nutrimental



Declaración nutrimental

Declaración nutrimental	
Por cada 100g	
Energía energética	... kcal (kJ)
Proteína	... g
Grasa total	... g
Grasa saturada	... g
Grasa trans	... mg
Carbohidrato	... g
Fibra dietética	... g
Azúcares	... g
Almidones	... g
Almidones solubles	... g
Fibra dietética	... g
Sodio	... mg
Información adicional	... mg, µg o % de VM

SELOS OCTAGONALES

LEYENDAS PRECAUTORIAS

SELOS DE PROPIEDADES BIOLÓGICAS

No aplica para:

- Alimentos y las bebidas no alcohólicas sujetos a otras normas y reglamentos
- Alimentos y bebidas no alcohólicas a granel
- Alimentos y las bebidas no alcohólicas envasados en punto de venta
- Bebidas alcohólicas
- Suplementos alimenticios
- Los demás productos que determine la autoridad competente

Declaraciones de propiedades

PERMITIDAS

- Valor nutrimental superior gracias a la adición o a reducción u omisión de un nutriente.
- Natural, puro, fresco, casero, cultivado orgánicamente, cultivado biológicamente
- Preparación ritual o religiosa (Kosher, Halal), con revisión de autoridades religiosas



PROHIBIDAS

- Que hagan suponer que una alimentación equilibrada no suministra nutrientes suficientes
- Que no puedan comprobarse
- Que prevengan, alivien, traten o curen enfermedades
- Que generen dudas ante la inocuidad (higiene, riesgos, etc.)
- Cuando tengan sellos frontales no deben realizarse declaraciones de propiedades saludables



Elaboración: Julia León

