

The background of the cover features three fresh carrots with their green leafy tops, resting on a dark, textured wooden surface. The carrots are arranged diagonally from the top left towards the bottom right. A solid green vertical bar is on the left side of the image.

NUEVAS FORMAS DE PREPARAR
EL ALMUERZO ESCOLAR

COCINA CON
ALIMENTOS DE
CALIFORNIA

EN ESCUELAS K-12

Libro de cocina
y guía de desarrollo
profesional

Georgeanne Brennan
y Ann M. Evans

CENTER FOR ECOLITERACY

Copyright © 2011 Center for Ecoliteracy
Publicado por Learning in the Real World

Todos los derechos reservados bajo las Convenciones Panamericanas de Copyright. Prohibida la reproducción de este libro en cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluido el almacenamiento de datos y los sistemas de recuperación, sin la autorización por escrito del editor.

Learning in the Real World

Center for Ecoliteracy
David Brower Center
2150 Allston Way, Suite 270
Berkeley, CA 94704-1377

Para obtener más información sobre este libro, escriba a info@ecoliteracy.org o visite www.ecoliteracy.org.

Aprendizaje en el mundo real es una publicación del Center for Ecoliteracy. Ésta es una organización sin fines de lucro, exenta de impuestos, fundada en 1997, que proporciona los medios para apoyar la educación para la sostenibilidad, las historias de comunidades escolares, y el marco ecológico sobre el cual se basan las actividades del centro.

Este libro fue impreso en papel elaborado con un 100% de material reciclado.

Primera edición

ISBN 978-0-9818409-1-8

NUEVAS FORMAS DE PREPARAR
EL ALMUERZO ESCOLAR



COCINA CON ALIMENTOS DE CALIFORNIA

EN ESCUELAS K-12

LIBRO DE COCINA Y GUÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL

POR GEORGEANNE BRENNAN Y ANN M. EVANS

CENTER FOR ECOLITERACY

TABLA DE CONTENIDOS

Carta del Tomkat Charitable Trust y Center for Ecoliteracy	6
Carta de Georgeanne Brennan y Ann M. Evans	9

INTRODUCCIÓN

INCORPORACIÓN EN CALIFORNIA DE ALIMENTOS MÁS FRESCOS, LOCALES Y SALUDABLES A LAS COMIDAS ESCOLARES 11

Acerca de las recetas	12
Términos empleados en este libro	12
Nuevas formas de preparar el almuerzo escolar	14

CAPÍTULO 1

DESARROLLO PROFESIONAL: INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y PERFILES DE SABOR NUEVOS 17

Observaciones generales previas al inicio del programa	18
El profesor	21
Preparación	21
La clase misma	21

CAPÍTULO 2

EL BUFET DE ENSALADAS DE ESTACIÓN 24

Ingredientes de las ensaladas de estación del bufet	24
Aderezos para ensaladas	29

CAPÍTULO 3

6-5-4: PLATOS, PERFILES DE SABOR Y ESTACIONES 34

Los seis platos	34
Los cinco perfiles de sabor	35
Las cuatro estaciones	46

CAPÍTULO 4

RECETAS 56

Recetas de otoño	56
Recetas de invierno	76
Recetas de primavera	98
Recetas de verano	120

RECURSOS 140

Fuentes para productos locales, en temporada	140
Recursos para obtener más Información sobre los perfiles de sabor y las recetas de estación	141
Menciones	142

ÍNDICE 143

Acerca de los autores	152
Acerca del Center for Ecoliteracy	152

El Center for Ecoliteracy y Tomkat Charitable Trust tienen el agrado de presentar *Cocina con alimentos de California en las escuelas K-12*, un libro de cocina y guía de planeamiento de menús organizado en torno a seis platos básicos, cinco perfiles de sabor culturales y cuatro estaciones. Esperamos que estas recetas lo inspiren y le generen la costumbre de incorporar alimentos frescos y de estación en las comidas que ofrecemos a los jóvenes.

Cada año, se sirven alrededor de 900 millones de comidas en las escuelas de California, que representan en la actualidad 900 millones de oportunidades para crear un cambio sistemático positivo. Después de todo, ¿existe una mejor forma de inculcar hábitos alimenticios saludables que se apliquen de por vida, favorecer el bienestar de los estudiantes y promover nuestra economía y medioambiente, que ofrecer una alternativa de alimentos deliciosos y atractivos que celebren nuestra abundancia agrícola y ricas culturas?

Los estudiantes saludables aprenden mejor y alcanzan metas mayores. Mediante el cambio en el modo como cultivamos, procesamos y preparamos los alimentos, se puede influir en diversas cuestiones, desde los costos de la atención médica, al cambio climático, la conservación de energía y recursos, y la vitalidad de la comunidad. Los miles de millones de dólares que se invierten en proporcionar comidas escolares más saludables, estimularán la agricultura en California, le aportarán vigor a las economías locales y promoverán la equidad.

El Center for Ecoliteracy y Tomkat Charitable Trust comparten un compromiso perdurable con la salud, la educación y el cuidado del medioambiente. La pasión y la dedicación de todos en el movimiento para transformar los alimentos escolares nos alientan a continuar. Los felicitamos por su decisión de compartir nuestras metas y le ofrecemos este libro con nuestros mejores deseos.

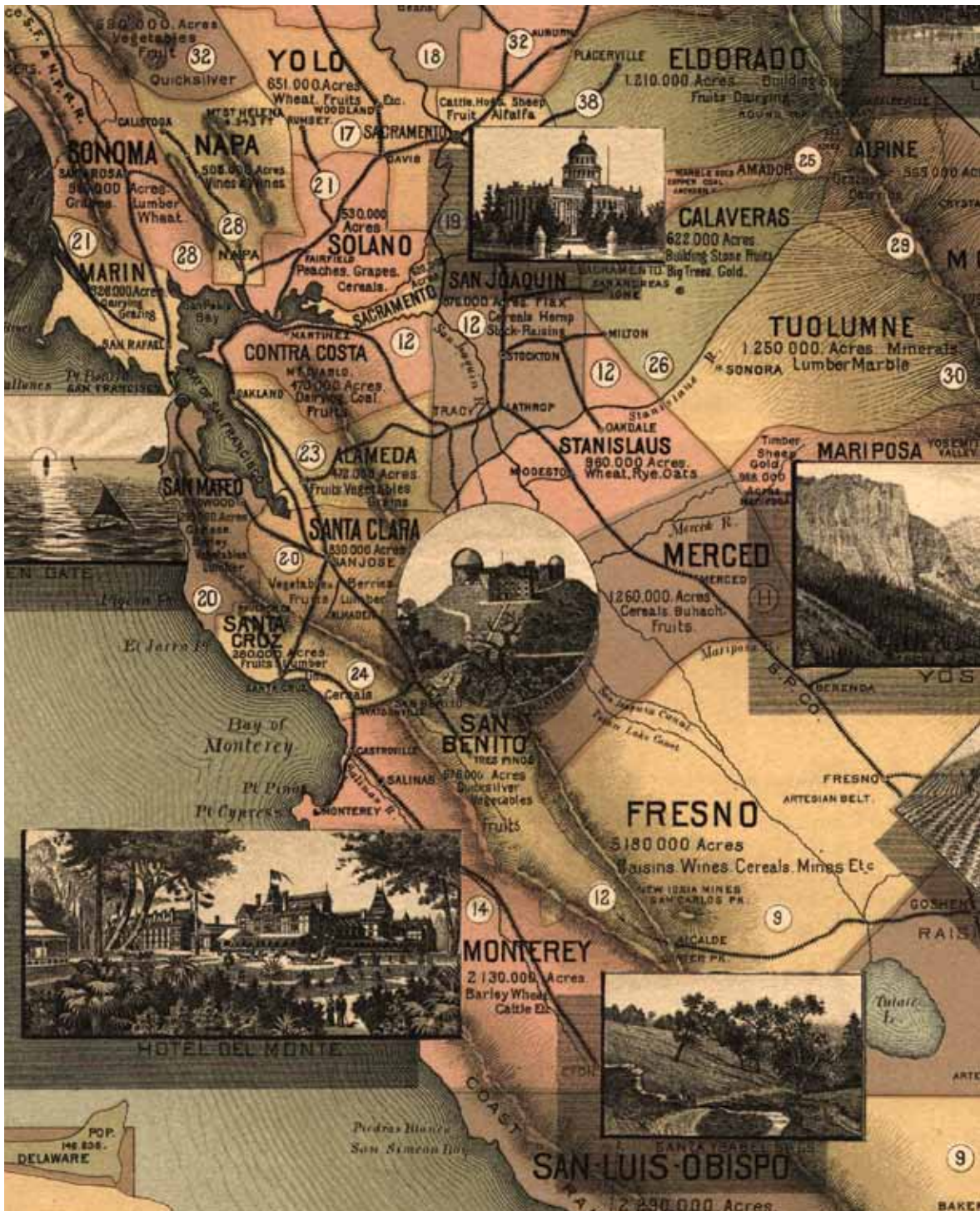
Atentamente.

Zenobia Barlow
Cofundadora y directora ejecutiva
Center for Ecoliteracy

Kat Taylor
Presidenta
TomKat Charitable Trust



Mapa de California de 1888, en el que pueden apreciarse monumentos culturales y zonas agrícolas.



Detalles del mapa de California de 1888, en el que puede apreciarse la distribución de los cultivos principales.

No podríamos vivir ni preparar alimentos para los niños de las escuelas en un lugar más generoso que California, donde cada estación ofrece una amplia variedad de alternativas para hacer comidas caseras. Le ofrecemos este libro de cocina y manual con el anhelo de que el mismo le ayude a explorar y celebrar esta abundancia con los jóvenes a quienes atiende.

Gracias al clima mediterráneo que caracteriza a este Estado, una gran cantidad de cultivos frescos están disponibles incluso en el invierno, entre los que se incluye frutos cítricos, kiwis, frutos verdes y diversos cultivos de raíz, como zanahorias y rábanos. En los lugares de almacenamiento podemos encontrar papas, arroz, batatas, apios de campo y nabos. A medida que el invierno termina para darle paso a la primavera, las hojas verdes jóvenes comienzan a aparecer y en nuestras cocinas se aprovechan los espárragos locales frescos, los guisantes dulces, las frutillas, cerezas, moras y lechugas de hojas tiernas. Los días se tornan más largos y cálidos, los campos de California rebosan de tomates jugosos, calabacines, berenjenas, frijoles, pimientos, maíz y algalias. En las huertas de verano crecen los frutos dulces como los duraznos, las ciruelas y los pelones. El verano se prolonga hasta el otoño, la “estación de transición”, cuando los tomates, frijoles y pimientos crecen a la par de las uvas, manzanas y peras, junto a las primeras calabazas, caquis y granadas del invierno. Durante todo el año, California produce cebollas, hierbas, hongos, leche, quesos y más, mientras los panaderos nos deleitan con diferentes tipos de pan fresco.

La agricultura de California hace posible servir la mejor comida inimaginable más fresca y saludable. Lo invitamos a que aplique los conceptos que se desarrollan en este libro, con el fin de incorporar las frutas y verduras de estación, que se cultivan en la zona, en los platos que gozan de popularidad entre los niños y reflejan la diversa herencia cultural del Estado. A medida que asimila los conceptos nuevos, agradezca a la tierra, al agua, al sol y a aquellos que trabajan la tierra, por la unión armónica que permite que tales alimentos estén disponibles para nuestros niños.

Atentamente.

Georgeanne Brennan

Ann M. Evans



INTRODUCCIÓN

INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS EN CALIFORNIA MÁS FRESCOS, LOCALES Y SALUDABLES A LAS COMIDAS ESCOLARES

El libro *Cocina con alimentos de California en las escuelas k-12* satisface diversos fines. Proporciona ideas para incorporar alimentos más frescos, locales y saludables a los almuerzos escolares. Permite que los servicios de comida ofrezcan una atrayente variedad de menús, que incluyen los platos que a los niños ya les gustan, al mismo tiempo que realza la rica herencia histórica y cultural de California. Describe un plan seguro que garantiza el desarrollo profesional efectivo, el cual es utilizado por los miembros del personal de servicios de nutrición, y que les permite hacer uso de sus habilidades y estimular su creatividad.

Este libro corresponde a una serie de publicaciones y proyectos elaborados por el Center for Ecoliteracy con el título *Rethinking School Lunch* (Nuevas formas de preparar los almuerzos escolares). Estas producciones incluyen ideas y estrategias para mejorar las comidas escolares, enseñar sobre nutrición, apoyar sistemas sustentables de oferta de alimentos, y diseñar programas educativos que pongan énfasis en la comprensión de los vínculos que existen entre la comida, la cultura, la salud y el medioambiente.

La meta de muchos distritos escolares y del Departamento de Agricultura del Programa Nacional de Almuerzos Escolares de los Estados Unidos es aumentar la cantidad de frutas y verduras frescas, de origen local, granos integrales y otros alimentos nutritivos que se utilizan como ingredientes en los almuerzos escolares. Elaboramos este libro y guía de desarrollo profesional para ayudar al personal de servicios alimenticios de la escuela a conocer más acerca del uso de ingredientes frescos y de estación y probar distintos perfiles de sabor.

El libro *Cocina con alimentos en California en las escuelas K-12* introduce el concepto de Matriz de alimentos escolares dinámica 6-5-4, la cual se basa en seis tipos de platos que los estudiantes conocen y disfrutan, cinco perfiles de sabor étnicos y cuatro estaciones. Incluye recetas en las que se utiliza la matriz y ofrece un plan de instrucciones para abordar el desarrollo profesional desde una perspectiva creativa. Una vez que los conceptos matrices se apliquen conforme este enfoque, estos se podrán adaptar y aplicar en forma creativa a los menús que se sirven en los almuerzos escolares.

Los seis platos en la matriz 6-5-4 son ensaladas, sopas, pastas, porciones de arroz, arrollados y guarniciones de pizzas. Los cinco perfiles de sabores representan una amplia variedad de alimentos de origen africano, asiático, europeo/mediterráneo, latinoamericano, y del medio oriente o hindú. Esta variedad refleja la historia y herencia multicultural de California. La mayoría de las plantas, especias, hierbas, granos y animales que se utilizan como ingredientes para estas preparaciones fueron traídos a California por los grupos de inmigrantes que llegaron al país durante los dos últimos siglos. Estos perfiles de sabor también representan las opciones culinarias que ofrecen los restaurantes, las rotiserías y los mercados minoristas. Las cuatro estaciones son otoño, invierno, primavera y verano.

El concepto que se menciona aquí fue probado durante tres años en Davis, California, a través del desarrollo profesional para el personal de servicios de nutrición, en un formato escolar práctico sobre cocina, en el cual se utilizaron recetas para porciones de tamaño familiar. Las clases se concentraron en la presentación y la incorporación de ingredientes locales y de estación, en los platos que ya gozan de popularidad entre los estudiantes. Esta clase de platos se sirve como una plataforma, la cual presenta nuevos perfiles de sabor (tanto para favorecer la variedad como para la educación del paladar), incrementa el uso de frutas y verduras de estación, amplía la inclusión de granos integrales, utiliza los productos básicos de USDA en la forma más nutritiva posible, e incorpora el aceite de oliva extra virgen como una alternativa grasa saludable.

ACERCA DE LAS RECETAS

Las recetas se escribieron en cantidades de prueba, que se basan en la comida casera para familias y que resultan apropiadas para el uso conforme el enfoque en el desarrollo profesional que se describe en este libro. La mayoría de los directores del servicio de nutrición escolar poseen técnicas para ampliar las recetas y de esa manera satisfacer las necesidades de sus programas. Cada receta incluye un encabezamiento con información previa, cantidad de ingredientes e instrucciones de cocina, así como sugerencias para introducir variaciones de la receta original. Las notas incluyen, en ocasiones, sugerencias sobre la posibilidad de que los estudiantes de distintos grados modifiquen las recetas, por ejemplo, que reduzcan la cantidad de ajo y de jalapeño en los almuerzos que se sirven a los estudiantes de la escuela primaria. Otras sugerencias incluyen la adaptación de los platos según la temporada o los perfiles de sabor, con el fin de ampliar el repertorio que ofrecen los profesionales de servicios de alimentos.

TÉRMINOS EMPLEADOS EN ESTE LIBRO

La palabra “local” hace referencia al Estado de California. No obstante, los distritos escolares utilizan una variedad de definiciones. Por ejemplo, el término “local” puede interpretarse como los alimentos que llegan desde un radio de 100 o 300 millas. Los distritos pueden ampliar sus definiciones en distintos niveles, los primeros alimentos en un radio corto (como puede ser el condado, o dentro



El repollo asiático y la ensalada de naranja con jengibre integran una sabrosa combinación de ingredientes de California frescos, locales y de estación. Vea la receta en la página 78.

de las 50 millas), seguido por un radio de 100 millas y luego uno de 300 millas. Cierta forma de concierto terminológico con los proveedores resulta útil a fin de que el personal de servicios alimenticios de la escuela pueda identificar el porcentaje de productos locales que se solicitan.

La expresión “mínimamente procesada” incluye alimentos como las pastas, nueces, nueces de mantequilla, algunos productos lácteos y granos integrales.

La expresión “hacer comida casera” alude a la preparación de cualquier plato desde el principio hasta el final, usando sólo ingredientes crudos y frescos, o que estén apenas procesados. Dicha expresión no incluye el uso de productos adicionales ya preparados, como las salsas y mezclas envasadas o los productos que sólo necesitan calentarse para consumirlos.

Las verduras y las frutas se clasifican según sus usos culinarios habituales, en lugar de designarlos con sus términos botánicos específicos. Así, por ejemplo, para servir al propósito de este libro utilizamos los términos zapallo y tomate para hacer referencia a verduras.

Las cuatro estaciones se definen de la siguiente manera:

OTOÑO: septiembre, octubre, noviembre

INVIERNO: diciembre, enero, febrero

PRIMAVERA: marzo, abril, mayo

VERANO: junio, julio, agosto

NUEVAS FORMAS DE PREPARAR EL ALMUERZO ESCOLAR

Además de este libro, la serie de publicaciones y proyectos de Rethinking School Lunch (Nuevas formas de preparar el almuerzo escolar) elaborado por el Center for Ecoliteracy incluye una guía en línea de dicha publicación, talleres y seminarios de desarrollo profesional, consultas con las escuelas y distritos, ensayos sobre el sitio Web del Center for Ecoliteracy, un marco conceptual para lograr integrar el aprendizaje en las escuelas K-12 (*Excelentes ideas: Vinculación de la comida, la cultura, la salud y el medioambiente*), y guías de debate sobre películas, como *Food, Inc* y *Nourish: Alimentos + comunidad*. Para obtener más información, consulte www.ecoliteracy.org.

RETHINKING SCHOOL LUNCH

A planning framework from the Center for Ecoliteracy

SECOND EDITION



CENTER FOR ECOLITERACY

La guía de Rethinking School Lunch (Nuevas formas de preparar el almuerzo escolar), elaborada por el Center for Ecoliteracy, se encuentra disponible en forma gratuita en el sitio www.ecoliteracy.org.



1

DESARROLLO PROFESIONAL:

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y PERFILES DE SABOR NUEVOS

Las clases sobre desarrollo profesional destinadas a los miembros del personal de servicios de nutrición, representan una oportunidad para facilitar la incorporación de alimentos y perfiles de sabor nuevos, incluso a aquellos que se describen en este libro, en los almuerzos que se sirven en las escuelas. Estas clases son una oportunidad para que los miembros del personal intenten realizar las recetas, probar los platos y experimentar con sus propias versiones de tales recetas, y obtener la motivación para incluir estos platos en los programas de alimentos.

Cocinar se vuelve más divertido cuando se aprende en forma práctica e impulsada por valores. Quienes asisten a las clases de cocina descubren sabores y recetas nuevas y, con frecuencia, aportan los conocimientos adquiridos por su propia experiencia y origen cultural, lo que permite enriquecer la clase. Este capítulo brinda información sobre un enfoque que hace posible la enseñanza del desarrollo profesional basado en esta premisa, e incluye información específica sobre las observaciones previas al inicio de las clases, elección del profesor y la preparación y dictado de las mismas.

Por lo general, las clases tienen una duración de entre dos y tres horas, e incluyen la instrucción inicial, la elaboración y presentación de los platos, la degustación y la puesta en común. Los asistentes trabajan en grupos de dos o tres y cocinan una o dos recetas por clase. Cada clase cocina entre seis y ocho recetas. El profesor supervisa los grupos, los asiste y los guía según sea necesario. Luego de preparar sus platos, los asistentes los sirven a todo el grupo en bandejas o recipientes, procurando que la presentación sea original, y luego toda la clase opina sobre los mismos.

OBSERVACIONES GENERALES PREVIAS AL INICIO DEL PROGRAMA

ASISTENTES DE LAS CLASES Las clases fueron diseñadas para el personal de servicios alimenticios de la escuela, según una variedad de orígenes y habilidades culinarias. Todos los asistentes, como personas adultas, han adquirido algún tipo de conocimiento sobre cocina. Dicho conocimiento constituye un recurso para la clase, y este enfoque hacia el desarrollo profesional se estructura en base al mismo y se apoya en esta noción previa.

TAMAÑO DE LA CLASE Los asistentes asimilan los conocimientos con mayor facilidad en grupos pequeños, los cuales son más activos y permiten que haya mayor atención individual. Sugerimos que los grupos estén integrados por no más de quince personas.

PROCESO DE APROBACIÓN La aprobación y financiamiento de estas sesiones de desarrollo profesional debe garantizarse con anticipación. El proceso de aprobación puede variar según cada distrito escolar. Es posible que exista un protocolo de distrito para el pago de horas extras, en el caso de que la clase se ofrezca junto con horarios aprobados con anticipación o tiempo en marcha programado.

UBICACIÓN Las instalaciones deben ofrecer suficientes puestos de cocina y espacio para todos los asistentes, a fin de que las clases puedan ser prácticas. Además, deben contar con equipamiento funcional, como cocinas y hornos necesarios para preparar las recetas. Revise las diferentes opciones de cocinas en las cuales se puedan dictar las clases y asegúrese de contar con un personal de cocina apropiado, que inspeccione el lugar para verificar la operatividad del equipamiento y la cantidad de puestos de cocina disponibles.

EQUIPO NECESARIO Es posible que en la cocina se necesiten ollas, sartenes y utensilios extras, para lograr un estilo hogareño. También podría ser necesario contar con recipientes y bandejas para un servicio de tipo familiar. El equipo adicional, de carácter opcional, incluye morteros y majas para moler especias y hierbas a mano; un molinillo de especias (una moladora de café eléctrica también puede ser útil); acanaladores, prácticos para usar con frutos cítricos; escariador de cítricos, útil para extraer jugo a mano de una o más frutas a la vez. Los miembros del personal agradecerán poder contar con una selección de cuchillos filosos.

FINANCIAMIENTO Podría ser necesario contar con financiamiento adicional para compensar el tiempo de los miembros del personal de la escuela, comprar los ingredientes y equipos necesarios, y/o retribuir al profesor. El distrito escolar puede disponer de un redactor de solicitudes de donaciones para garantizar el financiamiento del programa de desarrollo profesional y del equipo. Los grupos de las comunidades locales, como el comité de asesoramiento nutricional de los distritos escolares, los prestadores de servicios de salud, o los clubes de servicios locales pueden ser una fuente de financiamiento.





EL PROFESOR

HABILIDADES REQUERIDAS El profesor deberá tener conocimiento sobre la preparación de alimentos con ingredientes frescos y de estación, estar familiarizado con los perfiles de sabor internacionales y ser capaz de manejar con facilidad un grupo de estudiantes adultos.

DÓNDE ENCONTRAR UN PROFESOR El administrador del mercado de agricultores locales puede recomendar algún voluntario o pasante, o conocer a “agricultores cocineros”, o chefs que deseen aceptar hacerse cargo del grupo. Muchos dueños de restaurantes y chefs han manifestado su interés de trabajar con el personal de la escuela, y se los puede localizar a través del programa nacional de chefs que integran el Movimiento para Ayudar a la Nutrición Infantil, en el sitio www.letsmove.gov, y en su comunidad local. Otras organizaciones culinarias profesionales, como Les Dames d’Escoffier Internacional, la Asociación Internacional de Profesionales Culinarios, y Slow Food de Estados Unidos pueden ser útiles. Estas organizaciones tienen sedes en toda la nación. Los profesores culinarios en las escuelas secundarias, los colegios de la comunidad y las escuelas de cocina pueden ser una fuente directa para seleccionar profesores que cubran este puesto. Entre el personal encargado del servicio de alimentos de las escuelas se pueden encontrar personas capaces, que estén interesadas en guiar el desarrollo profesional de sus pares. A pesar de que no es necesario, el hecho de que sólo un profesor dicte todas las clases asegura la consistencia de lo que se enseña, lo cual afirma los cimientos de la confianza y las relaciones que permiten fomentar el aprendizaje de quienes asisten a las clases.

PREPARACIÓN

RESPONSABILIDADES DEL DIRECTOR DE LOS SERVICIOS DE NUTRICIÓN DE LOS DISTRITOS ESCOLARES

Procurar la contratación de una persona que se encargue de lavar los platos durante el transcurso de la clase y luego de que se prueben los platos preparados. Presentar el enfoque de desarrollo profesional, quizás entregando a cada asistente una copia de este libro de cocina y guía de desarrollo profesional. Además, deberá debatir sobre los cambios que proponga el personal

RESPONSABILIDADES DEL PROFESOR Verificar que las instalaciones para el dictado de las clases y los equipos necesarios estén disponibles Elegir las recetas y entregarlas al director de servicios alimenticios, a fin de realizar copias para cada asistente. Elegir todos los ingredientes necesarios y colocarlos en una ubicación central, a la cual los asistentes puedan tener acceso siempre que lo necesiten, según la receta que estén preparando.

LA CLASE MISMA

COMIENZO DE LA CLASE Los asistentes se registran según corresponda, se colocan las redecillas para el cabello, se lavan las manos y se reúnen en la cocina. El profesor entrega copias de las recetas a cada persona.

LA PRESENTACIÓN El profesor presenta las recetas y los perfiles de sabor, e indica cuáles son los ingredientes que se usarán, mostrando ejemplos de verduras o hierbas según corresponda. La presentación es breve, dura alrededor de 10 minutos como máximo. Los asistentes están ansiosos por comenzar el aprendizaje práctico y pueden recibir más instrucciones a medida que cocinan. Algunas preguntas acerca de los ingredientes y las técnicas de cocina son más fáciles de formular en forma individual. Los asistentes se dividen en grupos de dos o tres; cada grupo se ofrece a realizar una o dos recetas. El profesor asigna las recetas en el caso de que alguna haya quedado sin elegir.

COCINA La práctica de cocina dura entre 45 minutos y una hora. Todas las recetas incluidas en este libro de cocina se pueden terminar en dicho lapso de tiempo. Se indica a los asistentes que reúnan los ingredientes necesarios y comiencen a preparar las recetas asignadas. El profesor supervisa a los grupos, los asiste y los guía según sea necesario. También controla el tiempo para verificar que los asistentes terminen de preparar todos los platos y realicen la presentación al mismo tiempo. Es posible que las primeras veces algunos asistentes terminen a tiempo o incluso antes, mientras que otros terminen más tarde. El ritmo de preparación ágil se logra mediante la experiencia que se adquiere durante las primeras clases. Como suele suceder cuando se cocina en casa, algunos asistentes decidirán improvisar y otros seguirán las recetas al pie de la letra. Con el fin de incluir una receta en el almuerzo escolar, es importante que exista uniformidad de sabor y de ingredientes, de modo que los estudiantes sepan que esperar. Sin embargo, para asegurar el desarrollo profesional, la uniformidad no es tan importante como la experiencia en la cocina.

PRESENTACIÓN Y DEGUSTACIÓN Cuando los platos están listos, los asistentes los colocan en recipientes o en fuentes para lograr una porción de tipo familiar, y se los alienta a ser creativos con la presentación de la guarnición. Aquellos que terminan antes colocan un mantel en la mesa central y verifican que haya suficientes sillas y platos, recipientes, utensilios y servilletas, de modo que todos puedan probar la comida. Una vez que los platos ya terminados y servidos se presentan en la mesa para que todos los vean, los asistentes se reúnen en la mesa, sentados o de pie, y se les pide que comenten en forma breve el modo como prepararon sus platos y que describan los ingredientes y las técnicas que emplearon. Esta parte de la clase no demora más de 10 minutos.

EXHIBICIÓN La exhibición de los platos es un aspecto importante de la clase. Durante este momento, se produce una conversación casual invaluable, la cual puede estar acompañada de una lección de educación sobre nutrición integral, relacionada con los platos que se prepararon, además de una breve discusión en grupo acerca de los niveles de grado y el modo de incorporación de los platos al menú del almuerzo escolar.

CAPACITACIÓN SOBRE HOSPITALIDAD Mediante el uso de la nutrición como punto de partida, el profesor puede alentar a los asistentes a que piensen el modo como les gustaría interactuar con los estudiantes acerca de estos platos. En las series de publicaciones de Rethinking School Lunch y en los proyectos elaborados por el CCenter for Ecoliteracy se pueden encontrar tarjetas

con ilustraciones en las que se incluyen sugerencias sobre lo que se debe decir a los estudiantes respecto de diversas frutas y verduras. Dichas tarjetas se encuentran disponibles en forma gratuita para su descarga en el sitio Web del CEL ww.ecoliteracy.org/downloads/nutrition-education-cards.

FINAL DE LA CLASE Se desocupa la mesa. Se lavan los platos y se limpia la cocina para que esté lista para usar el día siguiente. El profesor o el director del servicio alimenticio del distrito escolar pueden solicitar que se realice una evaluación oral o escrita de la clase.

Este programa de desarrollo profesional es una oportunidad para introducir cambios en el programa de almuerzos de su escuela. Con el transcurso del tiempo, los asistentes se irán familiarizando con el estilo de enseñanza de la escuela de cocina y cada vez necesitarán menos dedicación y estímulo del profesor. Luego de una o dos clases, considere la posibilidad de programar un horario anual de cinco o seis clases e invitar a dos o tres personas que tengan interés en observar el resultado. Se pueden incluir al supervisor, los supervisores asociados a cargo de los negocios o de los currículums, los miembros del consejo, miembros del comité de asesoramiento nutricional, los fundadores y los fundadores potenciales, los miembros de la comunidad o incluso vendedores. Considere con anticipación si los mismos serán invitados a participar en las clases de cocina o sólo observarán. Mientras el profesor dicta la clase, el director del servicio de alimentos u otra persona apropiada puede invitar a los visitantes a dirigirse a una habitación separada, a fin de revisar las metas generales para modificar el almuerzo escolar, el financiamiento necesario para lograr tales metas y el progreso alcanzado hasta ese momento.

2

EL BUFET DE ENSALADAS DE ESTACIÓN

La manera más fácil de lograr que los estudiantes consuman más frutas y verduras frescas, locales y de estación es ofrecer un bufet diario de ensaladas de estación. El bufet de ensaladas es también una oportunidad de incorporar más granos integrales en la dieta, añadiéndolos como ingredientes de las ensaladas frescas.

INGREDIENTES DE LAS ENSALADAS DE ESTACIÓN DEL BUFET

Proponemos que los bufetes de ensaladas de estación sean preparados con un mínimo de seis ingredientes:

- 1 Una base de lechuga fresca y/u hojas verdes.
- 2 Un mínimo de dos frutas y/o verduras frescas, locales y de estación.
- 3 Dos ensaladas caseras o frescas con ingredientes de estación, por ejemplo, macarrones de trigo integral y atún o pepino y jícama.
- 4 Una o dos fuentes de proteínas, como huevos duros, frijoles, pollo, atún o queso (incluida una proteína vegetal).
- 5 Uno o más productos adicionales, por ejemplo, frutas o verduras enlatadas o congeladas, como duraznos, damascos o remolachas.
- 6 Otros ingredientes: Pasas de uvas y otras frutas secas, nueces, almendras, “cóctel de frutos secos”, yogur, semillas de girasol, semillas de calabaza, jalapeños en vinagre, cuscurros.

LA BASE DE LAS ENSALADAS DE HOJAS VERDES Existen muchas alternativas para elaborar una base de ensalada de hojas verdes. Se puede ofrecer una mezcla de lechuga, vegetales de hojas



LECHUGA Y HOJAS VERDES

+



FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS, LOCALES Y DE ESTACIÓN

+



ENSALADAS DE ESTACIÓN RECIÉN PREPARADAS

+



+



AL MENOS UNA OPCIÓN DE PROTEÍNAS VEGETALES

FRUTAS Y VERDURAS CONGELADAS O ENLATADAS

+



=



PASAS DE UVA, NUECES, CUSCURROS Y/O CÓCTEL DE FRUTOS SECOS

UNA COMIDA NUTRITIVA, FRESCA, LOCAL Y DE ESTACIÓN



Las ensaladas de granos integrales como la ensalada Tabule (ensalada de trigo partido y hierbas) brindan un aporte nutricional único y son incorporaciones populares al bufet de ensaladas. Vea la receta en la página 58.

verdes, e incluso verduras crudas, para satisfacer el gusto de los estudiantes de distintas edades. En el caso de que se utilice una mezcla casera, elabore una receta en la que indique la cantidad de cada ingrediente utilizado, con el fin de asegurar la uniformidad en la preparación.

Algunas opciones de base de ensaladas:

HABICHUELAS ASIÁTICAS

MEZCLA DE HOJAS VERDES DE CAMPO

REPOLLO

HOJAS COLORADAS Y VERDES

ACELGA

LECHUGA ROMANA

LECHUGA ICEBERG

ESPINACA

COL RIZADA

FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN Las frutas y verduras frescas, locales y de estación que se incluyen en un bufet de ensaladas de estación cambian entre y durante los cambios de estación, e incluso algunos productos se superponen en dos estaciones.

Por ejemplo:

OTOÑO Manzanas, frijoles, tomatitos (cherry), pepinos, jícama, duraznos, peras, caquis, ciruelas, tomates en rodajas, pimientos, calabacines.

INVIERNO Manzanas, brócoli, repollo, coliflor, kiwis, mandarinas, naranjas, cebollas moradas.

PRIMAVERA Damascos, espárragos, zanahorias, cerezas, tomatitos (cherry), pepinos, jícamas, mandarinas, cebollas de verdeo, frutillas, guisante dulce, calabacines.

VERANO Damascos, cerezas, tomatitos (cherry), pepinos, jícamas, melones, pelones, duraznos, ciruelas, tomates en rodajas, chauchas, frutillas, pimientos, sandía, calabacines.

ENSALADAS CASERAS O FRESCAS Existen muchas oportunidades para preparar ensaladas caseras para el bufet de ensaladas de estación. Todas las ensaladas que se incluyen en la sección de recetas de este libro son apropiadas para el bufet de ensaladas. Además, algunas de las recetas para cocinar pastas, como los fideos de soba de origen asiático acompañados con berenjenas, tofu y albahaca tailandesa o pesto de albahaca y nuez inspirada en la cocina europea/mediterránea, con rigatoni de trigo integral, se pueden servir con el bufet de ensaladas, antes que como plato principal caliente.

ENSALADAS DE GRANOS INTEGRALES Las ensaladas que se preparan con granos integrales son una excelente fuente de nutrición. Los granos son semillas comestibles de plantas, principalmente cereales o legumbres. En este libro el término “granos integrales” hace referencia a las semillas de cereal que conservan todas sus propiedades de salvado, germen y endosperma original.

Para preparar su propia ensalada de granos integrales, cocine los granos sugeridos como ingredientes de la ensalada que se detallan a continuación, o la pasta de granos integrales, escurriéndolos según sea necesario. Combine los granos con verduras de estación trozados y añada jugo de limón, aceite de oliva extra virgen; luego agregue sal y pimienta para saborizar. Condimente con especias, hierbas frescas y otros ingredientes, según uno de los perfiles de sabor incluidos en este libro de cocina.

Algunos granos integrales comunes:

CEBADA Tiene un sabor dulce y a tierra. La textura es entre consistente y suave, según la cantidad de agua que se use y el tiempo de cocción. Utilice este ingrediente en sopas, ensaladas y en guarniciones.

ARROZ INTEGRAL Tiene sabor a nueces y textura masticable. Todo arroz es originalmente de color marrón; el arroz blanco es arroz marrón al cual se le extrajo el salvado y el germen original (por ello, deja de ser un grano integral). Utilice este ingrediente en sopas, estofados, ensaladas y en guarniciones.

TRIGO BURGOL Tiene sabor a nuez y textura firme. Es un grano de trigo integral (baya de trigo) que fue cocido, secado y se le extrajo parcialmente el contenido de salvado. Por lo general, es molido fino o en término medio. Utilice este ingrediente en ensaladas y en guarniciones.

MAÍZ Tiene un sabor dulce. Se utiliza de varias de formas, como en harina de maíz, maíz descascarillado y sémola de maíz. La harina de maíz, por lo general desgerminada, puede ser fina o granulada y se utiliza comúnmente para hornear. El maíz descascarillado (también conocido como maíz pozolero o cacahuanzintle) es un maíz seco remojado en cal hidratada o en solución alcalina. Tiene un sabor ahumado, levemente agrio y una textura suave, consistente y se utiliza comúnmente en sopas y en estofados. La sémola de maíz, fina o granulada, se utiliza generalmente en platos horneados o como cereal para el desayuno.

TRIGO PARTIDO Tiene sabor suave y textura esponjosa. Es un grano de trigo integral (baya de rigo) que luego se parte o se convierte en partículas gruesas o medianas. También es conocido como trigo Burgol. Utilice este ingrediente en ensaladas, platos principales y con platos de arroz.

MIJO Tiene un ligero sabor suave a nueces. Se puede usar en ensaladas y en platos de arroz, o de cualquier otro modo en que se pueda cocinar el arroz.

QUINUA Tiene un sabor similar al sésamo y una textura delicada. Utilice este ingrediente en ensaladas, guarniciones, y decualquier forma en que se pueda cocinar el arroz.

BAYA DE TRIGO Tiene sabor a nueces y textura consistente. Es un grano de trigo integral. Utilice este ingrediente en sopas, ensaladas y guarniciones. Después de que se lo convierte en harina, se puede utilizar para hornear y para preparar pastas. Utilice este ingrediente en ensaladas.

ADEREZOS PARA ENSALADAS

Los aderezos para ensaladas son importantes para el éxito del bufet de ensaladas. Los aderezos de ensaladas caseros, que se preparan desde cero, brindan la oportunidad de resaltar el sabor y eliminar los ingredientes ocultos, como los endulzantes, los cuales pueden incrementar el consumo calórico. En la sección de recetas de este libro se pueden encontrar muchas opciones de preparación de aderezos caseros, incluidas la salsa ranchera, salsa rosada, salsa golf y salsa de soja y sésamo.



SALSA RANCHERA

PORCIÓN APROXIMADA: 1 TAZA

La salsa ranchera es la preferida entre los estudiantes, a quienes les no sólo añadirla a las ensaladas, sino también utilizarla como aderezo de toda clase de verduras crudas.

1/2	TAZA DE MAYONESA	2	CUCHARADITAS DE MOSTAZA DE DIJON
1/2	TAZA DE CREMA AGRIA CON BAJO CONTENIDO DE GRASA	1/2	CUCHARADITA DE ENELDO SECO
1 1/2	CUCHARADITAS DE JUGO DE LIMÓN	1/2	CUCHARADITA DE PEREJIL SECO
1	CUCHARADITA DE CEBOLLA EN POLVO	1/2	CUCHARADITADE SAL
1/2	CUCHARADITA DE AJO EN POLVO		

Coloque todos los ingredientes en un recipiente y mézclelos bien. Se puede conservar refrigerado durante unos 5 días.



SALSA ROSADA

PORCIÓN APROXIMADA: 1 1/2 TAZA

Esta salsa favorita desde siempre, preparada con pepinillos en escabeche, cebollas, salsa de tomate y mayonesa, vuelve a estar de moda. A los estudiantes les agrada su sabor dulce y la usan para acompañar toda clase de ensaladas de hojas verdes o con requesón y frutas.

1	TAZA DE MAYONESA	1	CUCHARADA DE CEBOLLINOS FRESCOS PICADOS O 1 CUCHARADITA DE CEBOLLINOS SECOS
1/4	TAZA DE SALSA DE TOMATE		
2	CUCHARADAS DE PEPINILLOS DULCES PICADOS O CONDIMENTO DE PEPINILLOS DULCES	1	CUCHARADA DE PEREJIL FRESCO PICADO O 1 CUCHARADITA DE PEREJIL SECO
1	CUCHARADA DE CEBOLLA PICADA O 1 CUCHARADITA DE CEBOLLA EN POLVO		SAL PIMIENTA

Coloque todos los ingredientes en un recipiente y mézclelos bien. Se puede conservar en la heladera durante 1 semana aproximadamente.



SALSA GOLF

PORCIÓN APROXIMADA: 1 1/2 TAZA

Es similar a la salsa rosada, pero tiene un sabor un poco más fuerte y picante. Se lo puede usar para untar sándwiches, o como aderezo para ensaladas, o también con requesón y frutas.

1	TAZA DE MAYONESA	1	CUCHARADA DE CEBOLLA PICADA
1/4	TAZA DE SALSA DE TOMATE		O 1 CUCHARADITA DE CEBOLLA EN POLVO
1	CUCHARADA DE RÁBANO PICANTE		SAL
1	CUCHARADITA DE SALSA INGLESA		PIMIENTA
1	CUCHARADA DE PEREJIL FRESCO PICADO		
	O 1 CUCHARADITA DE PEREJIL SECO		

Coloque todos los ingredientes en un recipiente y mézclelos bien. Se puede conservar en la heladera durante 1 semana aproximadamente.



SALSA DE SOJA Y SÉSAMO

PORCIÓN PROXIMADA: 2 TAZAS

Los estudiantes se deleitan con este aderezo de ensalada, como una alternativa a la salsa ranchera y otros condimentos elaborados con mayonesa, en especial para condimentar cualquier ensalada de sabor asiático. También se lo puede utilizar para acompañar los platos principales con ensaladas de estilo asiático.

1/2	TAZA DE VINAGRE DE ARROZ	2	CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA FRESCO
1/4	TAZA DE MIEL	1	CUCHARADITA DE MOSTAZA SECA
1/2	TAZAS DE ACEITE DE CANOLA	1	CUCHARADITA DE JENGIBRE GRANULADO
2	CUCHARADITA DE ACEITE DE SÉSAMO TOSTADO		SAL
1/2	TAZA DE SALSA DE SOJA LIVIANA		PIMIENTA NEGRA GRANULADA FRESCA PARA DARLE SABOR

En un recipiente grande, bata el vinagre y la miel hasta que la misma se disuelva. Incorpore y bata los ingredientes restantes. También puede mezclar los ingredientes con una batidora. Pruebe la preparación y añada sal y pimienta a gusto.

Tape la preparación y colóquela en la heladera hasta que esté lista para usar. Antes de usarla, revuelva o remueva el recipiente, pues los ingredientes se pueden separar al dejarlos en reposo. Se puede conservar en la heladera durante 1 semana aproximadamente.

3

6-5-4: PLATOS, PERFILES DE SABOR Y ESTACIONES

Este libro de cocina está basado en una matriz de seis platos principales y cinco perfiles de sabor culturales, que se pueden adaptar con facilidad a las cuatro estaciones. La utilización de esta matriz permite que los directores del servicio de alimentos y el personal de cocina, puedan variar sus menús y utilizar verduras, frutas y hierbas frescas y de estación, como ingredientes de los platos que los niños ya conocen y disfrutan. Además, les brinda la posibilidad de preparar diferentes versiones de esos mismos platos mediante el uso de condimentos variados.

LOS SEIS PLATOS

Elegimos seis platos que los estudiantes ya conocen porque se sirven en los almuerzos escolares, en sus hogares, en los puestos de comida ambulantes y en los restaurantes. Estos platos consisten en ensaladas, sopas, pastas, porciones de arroz, arrollados y porciones de pizza. Mediante la incorporación de una variedad de ingredientes de estación y el uso de diferentes perfiles de sabor, muchos platos sabrosos, de estación y que reflejan la diversidad étnica de California se pueden preparar durante todo el año.



ENSALADAS Las ensaladas son una forma muy fácil de incrementar el consumo de alimentos frescos, locales y de estación por parte de los estudiantes. En particular, el bufet de ensalada brinda la posibilidad de que los estudiantes consuman frutas y verduras frescas, además de granos integrales. Para obtener más información, consulte el capítulo 2, “El bufet de ensaladas de estación”.



SOPAS La sopa se prepara en todas las culturas del mundo. Puede ser casera o servir las recién hechas, usando un caldo ya preparado o tomates genéricos como base, y se puede agregar verduras, junto con granos integrales y proteínas. Es posible servir una porción de granos integrales con las sopas.



PASTAS Las pastas se pueden preparar con harina de granos integrales, trigo integral o harina blanqueada y enriquecida. También se puede utilizar harina de arroz y otras clases de harina. Las diferentes culturas utilizan una variedad de tipos y tamaños de pastas en sopas, ensaladas, platos principales e incluso en postres. Prácticamente, todas las pastas se preparan con verduras, ya sea que se las use como ingrediente principal o como componentes secundarios picados finos.



PORCIÓN DE ARROZ El arroz es un alimento que se consume en todo el mundo. Las múltiples formas en que se sirve el arroz incluyen verduras frescas, locales y de estación y, en algunos casos, frutas.



ARROLLADOS Muchos platos que incluyen diferentes perfiles de sabor se los puede envolver en una tortilla, pan chapati, pan sin levadura o rollo primavera, o bien se los puede colocar dentro de un pan árabe. Si a estos arrollados se les añaden hierbas frescas, se puede aumentar su sabor, textura y color.



PORCIONES DE PIZZA La pizza es una de las comidas preferidas en los Estados Unidos. Este libro de cocina se elaboró con la premisa de que las cocinas escolares compran o preparan la masa para pizzas y la cubren con salsa de tomate y queso. Por ello, las recetas de pizza que se incluyen en este libro son para la masa de estación, que refleja los cinco perfiles de sabor, no para la preparación de la masa para pizzas o las salsas.

LOS CINCO PERFILES DE SABOR

Los perfiles de sabor amplios y generales incluidos en este libro de cocina representan los continentes principales del mundo y reflejan la herencia y diversidad étnica de la población de California. Tales continentes son el africano, asiático, europeo/mediterráneo, latinoamericano y el medio oriente o la India. Con cada uno de estos perfiles de sabor se puede distinguir diferencias regionales significativas. Sin embargo, en este libro no se pretende abordar estas diferencias. Debido al comercio y a la globalización, varios estilos de cocina en todo el mundo utilizan muchos de los mismo alimentos básicos, pero la diferencia radica en la forma como se condimentan estas comidas. La elección de condimentos, y en algunos casos de ingredientes, nos permite hablar de perfiles de sabor en sentido amplio.

PERFIL DE SABOR: AFRICANO



En este libro, el término “africano” se refiere principalmente a los países del continente africano, el sur del Sahara, y las islas de Madagascar, Cabo Verde y Santo Tomé. La cocina también incluye una variedad de orígenes, y es un reflejo de la influencia ejercida por los colonizadores, exploradores y comerciantes a lo largo de los siglos, y cuyo resultado es una mezcla de dietas basadas en alimentos indígenas. Los africanos que fueron esclavizados trajeron consigo a América sus propios estilos culinarios, junto con sus alimentos nativos, como el calalú, el frijol de ojo negro y la batata. El proceso de asimilación de los alimentos indígenas e importados siguió su curso, mediante la incorporación de alimentos de las Américas, como el maíz, a esta cocina tradicional en constante evolución. En la zona sur de los Estados Unidos, especialmente, una fuerte identidad cultural comenzó a desarrollarse alrededor del consumo de ciertos alimentos, los cuales, en la actualidad, guardan una estrecha relación con la cocina y el paladar de los afroamericanos. Los siguientes alimentos se incluyen en el perfil de sabor africano.

FRIJOLES

FRIJOLES DE OJO NEGRO

COLES RIZADAS

MAÍZ

MIJO

MELAZAS DE REMOLACHA

CALALÚ

PIMENTÓN

MANÍ

CHILE MEJICANO

PIMIENTO DULCE

SASAFRÁS

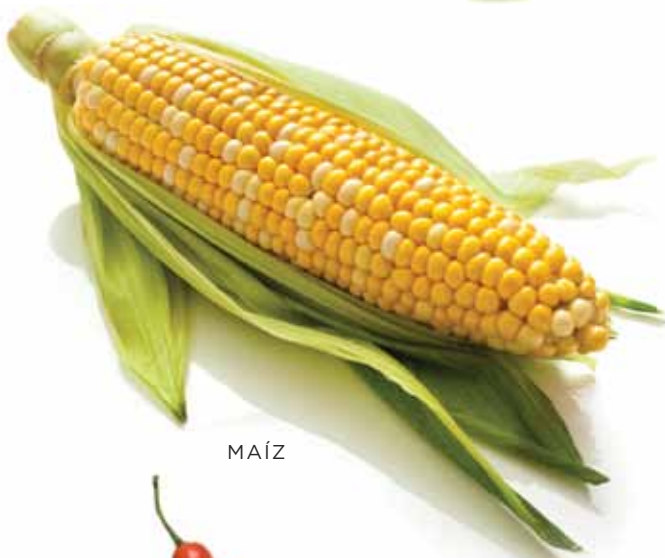
CAMOTES

BATATAS

COL
RIZADA



FRIJOLES DE OJO NEGRO



MAÍZ



MANÍ

PIMENTÓN



CHILE MEJICANO



CALALÚ



CAMOTES

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO



El continente asiático incluye países con diversidad no sólo cultural sino también culinaria, como China, Japón, Corea del Sur y Corea del Norte, Malasia, Tailandia, Cambodia, Laos, Vietnam y el archipiélago indonesio. La mayoría de estos países utilizan, de una u otra manera y en mayor o menor medida, las siguientes especias, hierbas e ingredientes.

CILANTRO

COCO

COMINO

CURRY

SALSA DE PESCADO

JENGIBRE

HIERBA LIMÓN

MENTA

FRIJOLES MUNGO

CHILE MEJICANO

PIMIENTO DULCE

VINAGRE DE ARROZ

AZAFRÁN

SEMILLAS DE SÉSAMO Y ACEITE DE SÉSAMO

SABORIZANTES DE SOJA: PASTA MISO FERMENTADA

SOJA, SALSA DE SOJA

ALBAHACA TAILANDESA

TOFU

CÚRCUMA



TOFU



JENGIBRE



HIERBA LIMÓN



AZAFRÁN



CHILE MEJICANO



CILANTRO

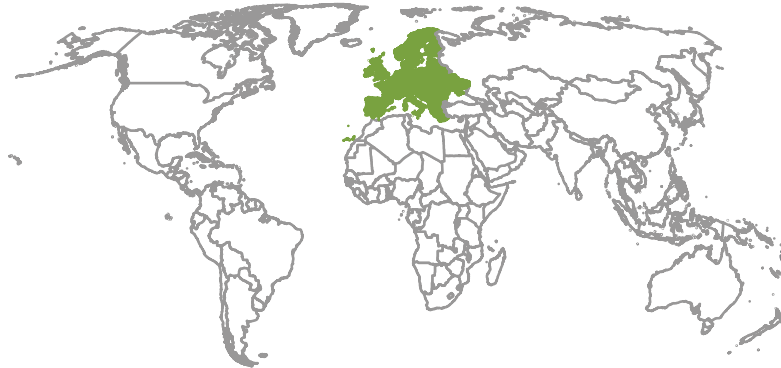


FRIJOL MUNGO



COCO

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO



Este perfil de sabor remonta sus orígenes a las colonias del norte de América, en el siglo XVI y XVII, incorporado especialmente por los inmigrantes que llegaron desde las Islas Británicas, el norte de Europa y de España. Movimientos migratorios posteriores trajeron más personas provenientes del norte y del este de Europa, así como a italianos, portugueses, griegos y personas de origen mediterráneo, durante la primera parte del siglo XX. En California y en el sudoeste del país, en otra parte del territorio de México siempre se ha sentido una fuerte influencia española. Estos inmigrantes trajeron consigo los estilos de cocina de sus lugares de origen, los cuales, con frecuencia, se combinaron con los alimentos indígenas americanos, como los tomates y los pimientos.

CEBADA

ALBAHACA

ALCAPARRAS

CUSCÚS

ENELDO

HINOJO

AJO

RÁBANO PICANTE

MENTA

ACEITUNAS

ACEITE DE OLIVA

ORÉGANO

PIMENTÓN

CHILE MEJICANO

PIMIENTO DULCE

ROMERO

AZAFRÁN

TOMILLO

TOMATES



HINOJO



CEBADA



ACEITUNAS Y
ACEITE DE OLIVA

ORÉGANO



PIMIENTOS DULCES



AJO



CUSCÚS



PERFIL DE SABOR LATINOAMERICANO



Los lugares como México, los países de Centroamérica y de Sudamérica, además de las islas del Caribe, tienen características de un estilo de cocina típico del nuevo mundo, basadas en ingredientes indígenas, aunque estos estilos culinarios también fueron fuertemente influenciados por los colonizadores de España, Portugal, Holanda y Francia, y también por comerciantes africanos.

ACHIOTE

BANANAS

FRIJOLES

CHOCOLATE

CANELA

MAÍZ

COMINO

AJO

HIBISCO

MANGOS

NOPALES (PENICAS DE CACTUS)

ORÉGANO

PAPAYA

CHILE MEJICANO

PIMIENTO DULCE

PLÁTANOS

QUINOA

TOMATES

VAINILLA



PLÁTANOS



ACHIOTE



QUINOA



FRIJOLE



TOMATES



VAINILLA



COMINO



HIBISCO

PERFIL DE SABOR MEDIO ORIENTE/HINDÚ



Este perfil de sabor reúne el estilo de cocina del Medio Oriente, también conocido como Asia Occidental, que incluye países como Irán, Irak, Yemen, Turquía, Afganistán y Pakistán, además de los de África del Norte y la región del Mediterráneo Oriental. A veces se incluye al Subcontinente Indio en las referencias geográficas como parte de Asia Oriental. Desde el punto de vista culinario, la India y el Medio Oriente utilizan muchas hierbas y especias similares, además de ciertos ingredientes como el yogur.

PIMIENTA DE JAMAICA

CARDAMOMO

GARBANZO

CILANTRO

CANELA

CULANTRO

COMINO

HINOJO

AJO

GHEE (MANTEQUILLA CLARIFICADA)

MENTA

NUEZ MOSCADA

CHILE MEJICANO

PIMIENTO DULCE

PIÑONES

GRANADAS

AGUA DE ROSAS

ACEITE DE SÉSAMO

TAMARINDO

CÚRCUMA

YOGUR

MÁ ESPECÍFICO DE LA INDIA:

CURRY

GARAM MASALA

HOJAS DE LIMAS KAFFIR

MANGOS

CILANTRO



CANELA



YOGUR



CURRY



PIÑONES

MANGOS



TAMARINDO

GRANADAS



GARBANZO

LAS CUATRO ESTACIONES

Estos cuatro amplios perfiles de sabor representan las estaciones que se suceden en California y reflejan los cultivos que se realizan en esta parte del hemisferio occidental. Dentro de cada perfil existen diferencias regionales muy significativas. Debido a varias influencias geográficas y climáticas, las estaciones se pueden superponer y mostrar los efectos de los microclimas. Sin embargo, cuando hablamos sobre las estaciones podemos, en términos generales, tener en cuenta las frutas y verduras que se cultivan en esta zona.

OTOÑO: SEPTIEMBRE, OCTUBRE, NOVIEMBRE En ocasiones, se alude al otoño como la “estación de transición”, debido a que muchas de las frutas y verduras que se cosechan en el verano (como los tomates, frijoles, pimientos y uvas) todavía están disponibles, incluso al tiempo que las calabazas de invierno, los caquis y dátiles están listos para ser cosechados. Esto sucede especialmente en California, debido a su clima mediterráneo versátil, el cual es muy apto para realizar una gran variedad de cultivos. Esto significa que el otoño es una estación de cosecha abundante, con diversas opciones para hacer comidas caseras.

FRUTAS DE OTOÑO

MANZANAS

MELONES

PERAS ASIÁTICAS

NARANJAS

MORAS

DURAZNOS

DÁTILES

PERAS

FEIJOA (PIÑA/GUAYABA)

CAQUIS

HIGOS

GRANADAS

TORONJA

CIRUELAS

UVAS

FRAMBUESAS

QUINOTOS

FRUTILLAS

LIMONES

MEMBRILLO

VERDURAS DE OTOÑO

RÚCULA

REMOLACHA

HABICHUELAS ASIÁTICAS

COL CHINA

FRIJOLES

BRÓCOLI

REMOLACHA

REPOLLO



Ensalada Tabule de otoño preparada con tomates, pepino, perejil y menta; perfil de sabor del Medio Oriente/Hindú. Vea la receta de la página 58.

PENCAS DE CACTUS

ZANAHORIAS

COLIFLOR

APIO

ACELGA

COLES

MAÍZ

BERROS

PEPINOS

BERENJENAS

ENDIBIAS

HINOJO

AJO

COL RIZADA

COLINABO

PUERROS

LECHUGA

HONGOS

MOSTAZA

CALALÚ

ACEITUNAS CRUDAS

HIERBAS DE OTOÑO

ALBAHACA

CEBOLLINOS

CILANTRO

ENELDO

MEJORANA

MENTA

ORÉGANO

CEBOLLAS

CHILE MEJICANO

PIMIENTO DULCE

PAPAS

CALABAZAS Y OTRAS ESPECIES DE CALABAZAS
DE INVIERNO

VERDOLAGA

ACHICORIA

RÁBANOS

RAPINI

RUIBARBO

CHALOTES

ESPINACA

CALABAZAS DE VERANO

PATACA

TANGELOS

TOMATILLOS

TOMATES

NABOS

PEREJIL

ROMERO

AJEDREA

ESTRAGÓN

TOMILLO

HISOPILLO

INVIERNO: DICIEMBRE, ENERO, FEBRERO Durante el invierno de California, una gran cantidad de cultivos están en temporada. Incluyen las frutas cítricas, una amplia variedad de hojas verdes y vegetales de raíz, como el brócoli, la coliflor y el repollo. La combinación de estos productos con distintas proteínas, carbohidratos, quesos y granos permite que varios productos de la matriz de almuerzos escolares 6-5-4 sean preparados y se sirvan en los almuerzos durante los meses de clima frío.

FRUTAS DE INVIERNO

PALTAS	MANDARINAS
MANZANAS	NARANJAS
DÁTILES	GRANADAS
TORONJA	POMELOS
KIWIS	TANGELOS
FEIJOA (PIÑA/GUAYABA)	MEMBRILLO
LIMONES	

VERDURAS DE INVIERNO

HABICHUELAS ASIÁTICAS	AJO VERDE (FEB.)
REMOLACHA	CEBOLLAS DE VERDEO
COL CHINA	COL RIZADA
BRÓCOLI	COLINABO
REPOLLO	PUERROS
ZANAHORIAS	LECHUGA
COLIFLOR	HONGOS
APIO	MOSTAZA
ACELGA	CEBOLLAS
COLES	PAPAS
ESCAROLA	CALABAZA DE INVIERNO
ENDIBIAS	ACHICORIA
HINOJO	RÁBANOS
ACHICORIA	ESPINACA

HIERBAS DE INVIERNO

CILANTRO
CEBOLLINOS
MEJORANA
MENTA
ORÉGANO

NABOS
PEREJIL
ROMERO
SALVIA
TOMILLO

PRIMAVERA: MARZO, ABRIL, MAYO La primavera es la estación de nuevas cosechas. Durante estos meses estas plantas exhiben nuevos brotes, capullos, hojas tiernas y raíces. Las puntas de los espárragos se deslizan a través de la corteza del suelo, las alcachofas se hinchan y rebosan en sus arbustos y las cebollas de verdeo y las finas zanahorias nuevas que se producen en las granjas de California están listas para la cosecha. Las frutillas, que en la actualidad crecen durante todo el año en California, aumentan notoriamente su número durante la primavera, debido a que se las cultiva en varias regiones a medida que el tiempo se torna más cálido y los días se hacen más largos. Muchos platos sencillos se pueden preparar para demostrar la llegada de la primavera en los comedores escolares.

FRUTAS DE PRIMAVERA

MORAS
CEREZAS PRECOCES
TORONJA
KIWIS
QUINOTOS

LIMONES
NARANJAS
FRAMBUESAS
FRUTILLAS

VERDURAS DE PRIMAVERA

ALCACHOFAS
HABICHUELAS ASIÁTICAS
ESPÁRRAGOS
REMOLACHA
COL CHINA
BRÓCOLI

REPOLLO
ZANAHORIAS
APIO
ACELGA
BERROS
DIENTE DE LEÓN O ACHICORIA



Frijol de ojo negro de invierno servido con acelga; perfil de sabor africano. Vea la receta en la página 90.



Ensalada china de pollo de primavera con mandarinas, repollo y cebollas de verdeo; perfil de sabor asiático. Vea la receta en las páginas 101 y 102.

CONTINUACIÓN DE VERDURAS DE PRIMAVERA

ENDIBIA	MOSTAZA
HABAS	ORTIGA
HINOJO	CEBOLLAS
AJO TIERNO	PAPAS
COL RIZADA	ACHICORIA
PUERROS	RÁBANOS
LECHUGA	ESPINACA
HONGOS	NABOS

HIERBAS DE PRIMAVERA

CILANTRO	ROMERO
CEBOLLINOS	ESTRAGÓN
MEJORANA	SALVIA
MENTA	AJEDREA
ORÉGANO	TOMILLO
PEREJIL	HISOPILLO

VERANO: JUNIO, JULIO, AGOSTO Durante el verano en California, se producen una cantidad inimaginable de frutas y verduras, gracias al clima mediterráneo del Estado y los ricos suelos. En las regiones del interior que tienen clima caluroso, los tomates, pimientos, berenjenas, uvas y frutas de carozo maduran, mientras que en las regiones costeras donde el clima es más frío, se siguen produciendo verduras de hojas verdes y cultivos de raíz.

FRUTAS DE VERANO

DAMASCOS	MELONES
MANZANAS	PELONES
PERAS ASIÁTICAS	DURAZNOS
MORAS	PERAS
ARÁNDANOS	CIRUELAS
CEREZAS	PLUOTS
HIGOS	FRAMBUESAS
UVAS	FRUTILLAS

VERDURAS DE VERANO

RÚCULA	COLINABO
HABICHUELAS ASIÁTICAS	PUERROS
ALBAHACA	LECHUGA
FRIJOLES	HONGOS
REMOLACHA	CALALÚ
BRÓCOLI	CEBOLLAS
REPOLLO	PIMIENTO DULCE
PENCAS DE CACTUS	CHILE MEJICANO
ZANAHORIAS	PAPAS
APIO	VERDOLAGA
ACELGA	ACHICORIA
MAÍZ	RÁBANOS
BERROS	RUIBARBO
PEPINOS	CHALOTES
BERENJENAS	ESPINACA
ENDIBIA	CALABACÍN
HABAS	TOMATILLOS
HINOJO	TOMATES COMUNES
AJO (NUEVO CULTIVO)	TOMATES HEIRLOOM
COL RIZADA	

HIERBAS DE VERANO

CILANTRO	ROMERO
CEBOLLINOS	ESTRAGÓN
MEJORANA	SALVIA
MENTA	AJEDREA
ORÉGANO	TOMILLO
PEREJIL	HISOPILLO



Maíz fresco de verano, calalú y pizza de chorizo; perfil de sabor africano. Vea la receta en la página 138.

4

RECETAS

OTOÑO

La cocina de otoño con los alimentos de California como ingredientes, no podría ser más fácil de preparar. Los cultivos de verano, como los tomates y pepinos todavía crecen y se encuentran disponibles, mientras que las manzanas, las peras y las calabazas de cáscara dura de otoño, comienzan a entrar en temporada. Los mercados rebosan con nuevos ingredientes para todos los gustos, a medida que el clima fresco de otoño llena los estantes con nuevos cultivos de vegetales de hojas verdes, nueces recién cosechadas y almendras.



Macarrones de trigo integral con atún y alcaparras. Vea la receta en la página 122.



ENSALADA TABULE

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PARA 6-8 PORCIONES

Este es un plato popular del Medio Oriente que se prepara con trigo Burgol, que es trigo partido y secado. Con su ligero sabor a nueces, esta versátil ensalada de granos integrales puede formar parte de un bufet de ensalada, guarniciones, o bien, cuando se acompaña con pan árabe y hojas de lechuga, puede servirse como plato principal.

1	TAZA DE TRIGO BURGOL	1/3	TAZA DE HOJAS DE MENTA FRESCAS PICADAS
1 1/4	TAZA DE AGUA HIRVIENDO	1-1 1/2	TAZA DE PEREJIL ITALIANO DE HOJA LISA PICADO
1 1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA	1/2	TAZA DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA, INCLUIDAS LAS PARTES BLANCAS Y VERDES
1/2	CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA RECIÉN MOLIDA	1	PEPINO PELADO Y CORTADO EN TROZOS FINOS
1/4	TAZA DE JUGO DE LIMÓN	1	TAZA DE TOMATES PICADOS
2-3	DIENTES DE AJO PICADOS		
1/4 - 1/3	TAZA DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN		

En un recipiente mediano, mezcle el trigo Burgol, el agua hirviendo y la sal. Cubra la preparación y déjela reposar entre 15 y 20 minutos, o hasta que el trigo Burgol tenga una textura suave. Añada el pepino, el jugo de limón, el ajo, el aceite de oliva, la menta y el perejil, y mezcle bien. Deje reposar al menos 15 minutos, luego guarde la preparación en la heladera por varias horas o déjela durante toda la noche para que los sabores se liberen completamente. Justo antes de servir, agregue las cebollas de verdeo, el pepino y los tomates.

SUGERENCIA: Sirva con pan árabe y acompañe con hojas de lechuga y rodajas de tomates.



ENSALADA DE PEPINO Y JÍCAMA

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO

PARA 4 PORCIONES

La jícama es una verdura ligera y crujiente que absorbe fácilmente los sabores. A la mayoría de los estudiantes les gusta comerla directamente del bufet de ensaladas con jugo de lima y los estudiantes de secundaria la disfrutan condimentado con una pizca de chile mejicano. Se complementa bien con otras verduras, como los pepinos, pimientos y tomates.

1	JÍCAMA PEQUEÑA, PELADA Y CORTADA EN CUBOS (UNAS 2 TAZAS)	JUGO DE DOS LIMAS
		1/2 TAZA DE CILANTRO FRESCO PICADO
2	PEPINOS PELADOS Y CORTADOS EN CUBOS (UNAS 2 TAZAS)	SAL KOSHER O MARINA

Coloque todos los ingredientes en un recipiente mediano y mezcle bien.

SUGERENCIA: Añada tiras de pimiento rojo y amarillo.



Albóndigas. Vea la receta en las páginas 61 y 62.



ALBÓNDIGAS

PERFIL DE SABOR: LATINOAMERICANO

PARA 6-8 PORCIONES

Esta es una versión clásica de la popular sopa mejicana. Las albóndigas son una fuente de proteínas, mientras que el arroz añade granos integrales a este plato saludable. Si lo desea, puede usar sólo de carne, en lugar de mitad carne vacuna y mitad cerdo.

1/2	TAZA DE ARROZ	1	CUCHARADA DE SAL
1	TAZA DE AGUA HIRVIENDO	1/2	CUCHARADITA DE PIMIENTO MOLIDO FRESCO
4	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL	2	TALLOS DE APIO PICADOS
2	CEBOLLAS BLANCAS, FINAMENTE CORTADAS	1	ZANAHORIAS PELADAS Y CORTADAS EN CUBOS
8	ONZAS DE CARNE DE CERDO PICADA	1	DIENTE DE AJO PICADO
8	ONZAS DE CARNE VACUNA PICADA	1	LATA DE 12-ONZAS DE TOMATES EN SU JUGO PENSADOS O EN TROZOS PEQUEÑOS
2	HUEVOS	1-1 1/2	CUARTOS DE CALDO DE POLLO
1	MANOJO DE CILANTRO FRESCO, EN HOJAS	1	MEDIO CALABACÍN CORTADO EN CUBOS
1/4	TAZA DE MENTA FRESCA PICADA		
1	CUCHARADA DE ORÉGANO SECO		
1	CUCHARADITA DE COMINO MOLIDO		

Coloque el arroz y el agua hirviendo en un recipiente mediano. Déjelo remojar durante 20 minutos.

Ponga 2 cucharaditas de aceite vegetal en una sartén pequeña y saltee la mitad de las cebollas hasta que estén tiernas, durante 2 ó 3 minutos. Retire del fuego y deje enfriar.

En un recipiente grande coloque la cebolla rehogada, el cerdo y la carne vacuna. Añada el arroz remojado, los huevos, la mitad del cilantro y de la menta, el orégano, comino, sal y pimienta. Mezcle bien toda la preparación. Humedezca sus manos con agua, divida la mezcla y forme albóndigas de alrededor de 2,5 cm de diámetro.

Caliente el resto del aceite y dore ligeramente las albóndigas en una cacerola grande a fuego moderado, durante 15 minutos, o cocine en el horno a 180°C en una bandeja para horno aceitada, durante 15 minutos. Retire del fuego y déjelo aparte.

Coloque en la cacerola el resto de las cebollas, el apio, la zanahoria y el ajo. Deje hervir a fuego lento hasta que el apio esté tierno, entre 2 y 3 minutos. Luego añada los tomates y el caldo de pollo. Deje cocer la preparación, luego agregue las albóndigas y el resto de la menta. Hierva hasta que las albóndigas estén firmes (pero no demasiado para que no se desarmen), durante 1 hora.

Sazone con sal y pimienta, añada el calabacín y cocine otros 10 minutos. Adorne con el resto del cilantro.

SUGERENCIA: Prepare sólo las albóndigas y sírvalas con verduras calientes y frijoles, envueltos en una tortilla tibia.



GUMBO(SOPA DE QUINGOMBÓ)

PERFIL DE SABOR: AFRICANO

PARA 10 PORCIONES

Esta sabrosa sopa debe prepararse con andouille, ningún otro ingrediente puede reemplazar el sabor que ésta aporta, que condimenta toda la sopa. La sopa gumbo se puede preparar en tantas formas como familias habitan en Luisiana, lugar de origen de este plato. Algunas sopas gumbo se preparan a base de pescado, otras usan carne vacuna, aunque todas contienen calalú, el cual sirve para espesar la consistencia de la sopa. Si es posible, elabore su propio caldo de pollo, ya que es fundamental para hacer que el sabor sea más intenso. Prepare la sopa un día antes para que los sabores se fundan completamente.

2	CUCHARADAS DE CANOLA U OTRO ACEITE LIVIANO	4	DIENTES DE AJO PICADOS
1	ENTRE 3 Y 4 LIBRAS DE POLLO COCIDO SIN LA CARNE O 1 LIBRA DE CARNE DE POLLO (BLANCA U OSCURA)	1	LATA DE 32 ONZAS DE TOMATES GUISADOS ENTEROS CON JUGO, PICADOS
3/4	LIBRA DE ANDOUILLE, REBANADA EN DIAGONAL DE UNO 3 CM ESPESOR	1	CUARTO DE CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE GRASA Y SODIO
1/2	LIBRA DE JAMON CORTADO EN CUBOS	3	TALLOS DE APIO REBANADOS
1/3	TAZA DE PEREJIL FRESCO PICADO	1	LIBRA DE CALALÚ FRESCO, PICADO EN TROZOS DE 2,5 CM
2	CUCHARADITAS DE TOMILLO FRESCO O 1 CUCHARADITA DE HOJAS DE LAUREL SECO		UN POCO DE 1/8 CUCHARADITAS DE CAYENA PIMIENTA
2	CEBOLLAS AMARILLAS CORTADAS EN TROZOS	1/2	TAZA DE ARROZ DE GRANO LARGO

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregue el pollo, la salchicha, el jamón, el perejil y el tomillo, luego saltee durante unos 10 minutos, dando vuelta el pollo y la salchicha hasta que estén levemente dorados. Agregue las cebollas y el ajo y siga salteando hasta que las cebollas estén traslúcidas, durante unos 3 minutos más. Añada los tomates, el caldo de pollo, el apio, el calalú, la cayena y el arroz. Remueva la preparación, reduzca a fuego bajo, y hierva hasta que el arroz esté tierno, durante unos 30 minutos.

SUGERENCIA: Agregue camarones precocinados varios minutos antes de servir.



ALBÓNDIGAS ITALIANAS CON MACARRONES DE TRIGO INTEGRAL

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PARA 4-6 PORCIONES

En los restaurantes italianos que hay en todo el país, las albóndigas con salsa de tomate son platos que se sirven habitualmente, de modo que los estudiantes ya están familiarizados con este sabor. Esta receta brinda una estupenda oportunidad de usar la carne vacuna como materia prima y los tomates combinados con col rizada fresca, para preparar un plato principal casero.

SALSA DE TOMATE

2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
1/2	CEBOLLA PICADA
2	DIENTES DE AJO PICADOS
1	ZANAHORIA PICADA
1	TAZA DE COL RIZADA PICADA
3	TAZAS DE TOMATE TRITURADO O PICADO
1	CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA
1/2	CUCHARADITA DE PIMIENTO MOLIDO FRESCO

ALBÓNDIGAS

1	LIBRA DE CARNE PICADA DE CERDO O VACUNA
2	HUEVOS GRANDES, LEVEMENTE BATIDOS
1/2	TAZA DE CEBOLLA AMARILLA PICADA
1/2	TAZA DE PAN RALLADO FINO
1	TAZA DE PECORINO ROMANO RALLADO QUESO
1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA
1/2	CUCHARADITA DE PIMIENTO MOLIDO FRESCO
2-3	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

PASTA

12	ONZAS DE MACARRONES DE TRIGO INTEGRAL
----	---------------------------------------

En una cacerola grande, caliente el aceite de oliva a fuego moderado. Añada la cebolla, el ajo y la zanahoria, y saltee hasta que las cebollas estén casi traslúcidas, alrededor de 1 minuto. Agregue la col rizada, los tomates, el orégano, sal y pimienta. Baje el fuego a mínimo, tape y cocine alrededor de 30 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

Precalente el horno a 200°C.

Mientras tanto, arme las albóndigas. En un recipiente grande, mezcle el cerdo, los huevos, la cebolla, el pan rallado, 1/2 taza de queso, 1 cucharadita de sal y un poco de pimienta. Integre bien todos los ingredientes. Humedezca sus manos con agua y divida la mezcla en bolas pequeñas, del tamaño de un bocado. Colóquelas en una fuente.

Coloque las albóndigas en una bandeja para horno y rocíelas bien con aceite de oliva. Llévelas al horno y cocine durante 15 a 20 minutos; dé vuelta las albóndigas una o dos veces hasta que queden opacas en forma pareja. Agréguelas a la salsa de tomate y cocínelas a fuego lento.

Coloque a hervir a fuego alto un recipiente grande con agua con sal. Agregue los macarrones y cocine hasta que adquieran una consistencia tierna, alrededor de 12 minutos; luego escurra. Sirva los macarrones cubiertos con salsa y la 1/2 taza de queso restante.

SUGERENCIA: En lugar de servir las albóndigas con pasta, arme un sándwich con las albóndigas y la salsa, usando masa fermentada o un bollito de pan de chapata.



FIDEOS DE ARROZ CON COL CHINA

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO

PARA 4-6 PORCIONES

Los fideos finos hechos con arroz son un ingrediente básico de la comida tailandesa y se preparan de varias formas, con verduras, carnes y tofu. La col china pertenece a la familia de los repollos, crece en abundancia durante el otoño y agrega un toque de verde brillante al plato. Los pimientos dulces rojos o anaranjados aportan color y sabor.

1	PAQUETE DE 6 ONZAS DE FIDEOS DE ARROZ	4-5	HONGOS SHIITAKE REBANADOS
1/4	TAZA DE SALSA DE SOJA LIVIANA	8	ONZAS DE TOFU FIRME EN CUBOS
2	CUCHARADAS DE VINAGRE DE ARROZ	3	DIENTES DE AJO PICADOS
1	CUCHARADITA DE AZÚCAR O MIEL	6	CEBOLLAS DE VERDEO PICADAS, INCLUIDAS LAS PARTES BLANCAS Y VERDES
1	CUCHARADITA DE ACEITE DE SÉSAMO	3	CUCHARADA DE CILANTRO PICADO
1	CUCHARADA DE CANOLA U OTRO ACEITE VEGETAL LIVIANO		
1	CABEZA GRANDE DE COL CHINA, Ó 3 A 4 CABEZAS PEQUEÑAS PICADAS (UNAS 5 TAZAS)		

Coloque una olla grande de agua a hervir a fuego alto y agregue los fideos. Cocine entre 5 y 6 minutos, luego escurra y déjelo aparte

En un recipiente pequeño, mezcle la salsa de soja, el vinagre, el azúcar y el aceite de sésamo. Déjelo aparte.

Caliente el aceite de canola en un wok o una sartén grande a fuego moderado. Cuando esté caliente agregue la col china y saltee durante un minuto. Agregue los hongos y saltéelos durante otro minuto. Añada el tofu y el ajo, y saltee 1 ó 2 minutos más. Revuelva suavemente los fideos y la mezcla de salsa de soja para que se cocinen bien. Cocine durante unos 2 minutos hasta que estén a punto.

Para servir bien caliente. Condimente con cebollas de verdeo y cilantro.

SUGERENCIA: Sirva bien frío o a temperatura ambiente, como ensalada para el plato principal o como parte de un bufet de ensaladas.



BIRYANI DE VERDURAS

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PARA 6-8 PORCIONES

El biryani es arroz frito, que se sirve por lo general con carne, pescado o más comúnmente, con verduras y especias aromáticas. El fragante arroz basmati se usa con frecuencia, como ghee (mantequilla clarificada) y las especias pueden incluir cardamomo, canela, clavos de olor, nuez moscada, hinojo, anís estrellado, pimienta, comino, chile en polvo, cúrcuma, y azafrán. Estos condimentos le dan su característico color amarillo al arroz. La salsa raita siempre se sirve con biryani.

2	TAZAS DE ARROZ DE GRANO LARGO, BASMATI, MARRÓN U OTRA VARIEDAD DE ARROZ	1	TAZA DE ZANAHORIAS PELADAS Y PICADAS
		1	TAZA DE GRANOS DE MAÍZ FRESCOS
3	CUCHARADAS DE MANTECA O GHEE (MANTEQUILLA CLARIFICADA)	1	TAZA DE BERENJENAS PICADAS
2	CUCHARADITAS DE AJO FINAMENTE PICADO	1	CEBOLLA PELADA Y PICADA
2	CUCHARADITAS DE JENGIBRE FRESCO PICADO FINAMENTE	4	TAZAS DE AGUA
1½	CUCHARADITA DE CULANTRO MOLIDO	½	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA
1½	CUCHARADITA DE PIMIENTO DE JAMAICA	3	RAMITAS DE CILANTRO FRESCO PICADO
2	PAPAS MEDIANAS PELADAS Y PICADAS	2	CEBOLLAS DE VERDEO, INCLUIDAS LAS PARTES BLANCAS Y VERDES

Lave el arroz y escúrralo bien. En una cacerola mediana, a fuego moderado, mezcle el arroz con 1 cucharada de manteca, y saltee de 3 a 5 minutos, revolviendo con frecuencia para que la capa de arroz de debajo de la cacerola no se queme y el arroz se mezcle en forma pareja con la manteca. Déjelo aparte. En otra cacerola, derrita el resto de la manteca y saltee el ajo, el jengibre, el cilantro y la pimienta de jamaica durante 1 ó 2 minutos, revolviendo con frecuencia de manera que estos ingredientes se integren bien con la manteca. Añada las papas, las zanahorias, el maíz, la berenjena y la cebolla, y mezcle durante unos cuantos minutos más. Añada el arroz y mezcle bien toda la preparación. Agregue 3 tazas de agua y sal y hierva la preparación. Reduzca el fuego a mínimo, tape y cocine durante unos 15 a 20 minutos, hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido la mayoría del agua. Controle el arroz en forma periódica para verificar que la capa de abajo no se esté quemando. Agregue una pequeña cantidad adicional de agua, en el caso de que ésta se haya absorbido antes de que el arroz esté cocido.

Espolvoreé con el cilantro y las cebollas de verdeo y sirva con raita de pepino. Consulte la página 70.

SUGERENCIA: En el invierno, utilice verduras como coliflor y brócoli.



Berenjenas y pimientos rojos dulces. Vea la receta en la página 69.



BERENJENAS Y PIMIENTOS ROJOS DULCES

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PARA 4 PORCIONES

Este es un sabroso plato principal vegetariano, cuyos ingredientes pueden variar según la temporada: por ejemplo, pruebe reemplazar la berenjena con brócoli en el invierno y con espárragos en la primavera.

4	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	1	TOMATE GRANDE Y JUGOSO, PICADO O 1 TAZA DE TOMATES ENLATADOS, PICADOS CON JUGO
1/4	TAZA DE CEBOLLA PICADA		
2	DIENTES DE AJO PICADOS	1/4	TAZA DE PEREJIL ITALIANO FRESCO DE HOJA PLANA PICADO
2	PIMIENTOS ROJOS DULCES, SIN SEMILLAS Y CORTADOS EN TROZOS DE 2,5 CM		
3-4	BERENJENAS ASIÁTICAS O 1 BERENJENA GLOBOSA GRANDE (ALREDEDOR DE 1 LIBRA), CORTADAS EN TROZOS DE 2,5 CM		

Caliente el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego moderado. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla y el ajo y saltee hasta que la cebolla quede mustia, alrededor de 1 minuto. Agregue los pimientos y la berenjena, revuelva seguido hasta que la berenjena esté tierna y un poco dorada, entre 10 y 12 minutos.

Revuelva con el tomate, desechando cualquier trozo pegado. Tape la preparación, baje el fuego y cocine hasta que la berenjena esté completamente cocinada y los tomates se hayan espesado levemente, durante 2 a 3 minutos. Para servir, eche sobre el arroz y adorne con el perejil.

SUGERENCIA: Cambie a un perfil de sabor asiático, reemplazando los tomates con una mezcla de salsa de soja, jengibre, un poco de aceite de sésamo y agua. Adorne con semillas de sésamo tostadas y cilantro, sin incluir el perejil.



RAITA DE PEPINO

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PORCIÓN APROXIMADA: 3 TAZAS

La raita, un aderezo o ensalada que tiene el yogur como base, no necesita cocción. Existen muchas maneras de prepararla, incluyendo el uso de frutas y verduras, como bananas, repollo, zanahorias, rábanos y pepinos. Es un acompañamiento frío y refrescante, que se sirve con platos más picantes.

2	TAZAS DE YOGUR NATURAL	1	TOMATE FINAMENTE PICADO
1/2	CUCHARADITA DE SAL	2	CEBOLLAS DE VERDEO FINAMENTE PICADAS, INCLUIDAS LAS PARTES BLANCAS Y VERDES
1	PEPINO GRANDE, PELADO, RALLADO O PICADO		UNA PIZCA DE PIMENTÓN (OPCIONAL)
1	CUCHARADA DE HOJAS DE CILANTRO FINAMENTE PICADAS		

Mezcle en un recipiente el yogur, la sal, el pepino, el cilantro, el tomate, las cebollas y la cayena (en casode que se use) y revuelva bien. Sirva con el arroz.

SUGERENCIA: Durante la primavera, pruebe la raita de rábano, pero no incluya ninguno de las verduras mencionadas anteriormente, sino más bien use en su lugar una taza de rábano rallado, dos cucharaditas de sal y un pequeña cantidad de comino molido.



FAJITAS DE POLLO

PERFIL DE SABOR: LATINOAMERICANO

PARA 10 FAJITAS

En el otoño, el mercado rebosa de pimientos rojos, verdes y amarillos, como así también de muchos chiles, los cuales aportan su sabor picante a las fajitas. En este caso, se usa el pimiento jalapeño, aunque sin las semillas, para que el sabor no sea tan intenso. Experimente con distintos chiles hasta que encuentre el que más le agrade.

1 1/2	LIBRAS DE PECHUGA DE POLLO SIN PIEL DESHUESADA	1	PIMIENTO ROJO, SIN SEMILLAS Y CORTADO EN TIRAS
1	TAZA DE CILANTRO FRESCO PICADO	1	PIMIENTO AMARILLO, SIN SEMILLAS Y CORTADO EN TIRAS
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	1	PIMIENTO VERDE, SIN SEMILLAS Y CORTADO EN TIRAS
2	CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA	1	CEBOLLA AMARILLA, PELADA Y CORTADA EN JULIANA
2	DIENTES DE AJO PICADOS	10	TORTILLAS DE HARINA DE TRIGO INTEGRAL
1/2	PIMIENTO JALAPEÑO, SIN SEMILLAS Y FINAMENTE PICADO		
1	CUCHARADITA DE SAL		

Coloque el pollo en una bolsa de plástico hermética o en un recipiente con tapa. En un bol pequeño, bata juntos el cilantro, el aceite, el jugo de lima, el ajo, el jalapeño y la sal, o bien mezcle todo en una procesadora de alimentos. Agregue esta marinada al pollo y colóquelo en la heladera durante 30 minutos. En una asadera caliente o en una sartén rebosada ligeramente con aceite de oliva, ase el pollo durante 5 minutos, dándolo vuelta una o dos veces. Déjelo enfriar y luego corte en trozos.

Ase también las tiras de pimientos rojos, amarillos y verdes y las rodajas de cebolla amarilla. En un recipiente mediano, mezcle el pollo con los pimientos y la cebolla asada. Caliente las tortillas de trigo integral en el horno, o dore cada una de ellas por separado, en una sartén caliente, durante 30 segundos de cada lado. Coloque una porción de pollo y la mezcla de verduras en cada tortilla. Doble cada lado a la mitad, de manera que el centro de la fajita tenga unos 8 centímetros de diámetro. Comenzando desde abajo, doble el extremo hacia arriba unos 8 centímetros, y luego délo vuelta o envuélvalo repetidamente, hasta llegar al otro extremo.

SUGERENCIA: Reemplace el pollo con carne vacuna o de cerdo para obtener un sabor diferente. Para preparar una alternativa vegetariana, reemplace el pollo con queso rallado.



PAN ÁRABE CON ENSALADA DE POLLO AL CURRY

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PARA 4 MITADES DE PAN ÁRABE

En este caso, el curry añade sabor a la mayonesa, antes de mezclarla con el pollo y las verduras y colocarlas en las mitades del pan árabe.

1/2	CUCHARADITA DE COMINO MOLIDO	1/2	TAZA DE APIO FINAMENTE CORTADO
1/2	CUCHARADITA DE SEMILLAS DE COMINO	1	CUCHARADA DE CEBOLLAS FINAMENTE PICADA
1	CUCHARADA DE CURRY EN POLVO	2	PANES ÁRABES DE TRIGO INTEGRAL CORTADOS POR LA MITAD
1/4	CUCHARADITA DE SEMILLAS DE MOSTAZA	12-16	RAMITAS DE CILANTRO FRESCO
1/2-2/3	TAZA DE MAYONESA	4	RAMITAS DE MENTA FRESCA
2	TAZAS DE POLLO COCIDO PICADO		

Coloque una sartén pequeña, seca, sin engrasar, a fuego moderado, tueste el comino molido y las semillas, el polvo de curry y las semillas de mostaza, y bata hasta que sienta la fragancia de esta preparación, alrededor de 1 minuto. Coloque la mayonesa. En un recipiente mediano, agregue las especias aromáticas y mezcle bien. Mezcle el pollo, el apio y la cebolla morada. Mezcle bien todos los ingredientes.

Coloque alrededor de 1/4 de cucharada de la mezcla en una mitad de pan árabe. Agregue 3 ó 4 ramitas de cilantro y una de menta. Repita el procedimiento con el resto de la ensalada.

SUGERENCIA: Elabore un plato principal de ensalada, haciendo una base de hojas verdes o cualquier tipo de lechuga y luego cúbrala con la ensalada, adornando con hierbas y trocitos de pan árabe tostado.



PIZZA DE ACEITUNAS, ALCAPARRAS, PIMIENTO ROJO Y TOMATE FRESCO

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PORCIÓN SUFICIENTE PARA CUBRIR 2 PIZZAS DE 35 CENTÍMETROS

Las aceitunas, las alcaparras y los tomates son una combinación popular en el sur de Francia e Italia, donde se usan con frecuencia en pastas o pizzas.

24-36	ACEITUNAS NEGRAS ENTERAS, SIN CAROZO O $\frac{3}{4}$ DE TAZA CORTADAS	2	TOMATES JUGOSOS GRANDES CORTADOS EN RODAJAS FINAS
3	TCUCHARADAS DE ALCAPARRAS, LAVADAS Y ESCURRIDAS	2	CUCHARADITAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
1	PIMIENTO ROJO GRANDE, SIN SEMILLAS Y EN TROZOS PEQUEÑOS		

Cubra dos masas de pizza listas para hornear con las aceitunas, las alcaparras y el pimiento. Agregue los tomates en rodajas y rocíe con el aceite de oliva. Hornee según las instrucciones para cocinar la masa de pizza.



Pizza de jamón y batata. Vea la receta en la página 75.



PIZZA DE JAMÓN Y BATATA

PERFIL DE SABOR: AFRICANO

PORCIÓN SUFICIENTE PARA CUBRIR 2 PIZZAS DE 35 CENTÍMETROS

El jamón y las batatas son una clásica combinación de la comida sureña y proporcionan una excelente cobertura de pizza, similar a la de una pizza hawaiana, donde las piñas dulces se combinan con el jamón.

3 BATATAS (ALREDEDOR DE 1 ¹/₄ DE LIBRA)

¹/₂ - ³/₄ LIBRAS DE JAMÓN, CORTADO EN CUBOS DE 1 CENTÍMETRO

Precaliente el horno a 180°C. Pinche las batatas con un tenedor, envuélvalas en papel aluminio, colóquelas en una fuente para hornear y cocine durante unos 50 minutos, hasta que estén blandas. Deje enfriar y córtelas en trozos de aproximadamente 2,5 centímetros. Coloque las batatas cocidas y el jamón sobre dos masas de pizzas listas para hornear, según las instrucciones para cocinar la masa de la pizza.

INVIERNO

Debido a su clima mediterráneo, California produce una gran cantidad de Cultivos durante los meses de invierno, que incluye diferentes clases de frutas cítricas, como así también el kiwi. Las regiones más cálidas y con clima desértico del Estado, proporcionan no sólo algunos de los frutos cítricos, sino también la mayoría de las lechugas y otros vegetales de hojas verdes, que se cultivan en invierno, incluidos los cultivos de raíz, como los rábanos y las zanahorias.



Repollo asiático y ensalada de naranja con jengibre. Vea la receta en la página 78.



ENSALADA DE REPOLLO ASIÁTICO Y NARANJA CON JENGIBRE

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO

PARA 4 PORCIONES

Agregue un toque asiático a esta sencilla ensalada de repollo, usando repollo chino, además de otros sabores asiáticos como el jengibre, el sésamo y la soja. También se pueden usar como ingredientes el repollo verde, rojo o la col de Saboya.

1/2	TAZA DE VINAGRE DE ARROZ SAZONADO	1	CUCHARADITA DE SALSA DE SOJA
1	CUCHARADA DE ACEITE DE SÉSAMO TOSTADO	1/2	CABEZA DE REPOLLO CHINO FINAMENTE PICADA
1	CUCHARADITA DE JENGIBRE FRESCO RALLADO	1	NARANJA DE OMBLIGO, CORTADA EN GAJOS, CADA GAJO CORTADO A LA MITAD
1	CUCHARADITA DE MIEL O AZÚCAR MORENO	1/2	TAZA DE HOJAS DE CILANTRO FRESCO
		1/4-1/2	CUCHARADITAS DE SAL KOSHER

Mezcle en un recipiente el vinagre, el aceite de sésamo, el jengibre, la miel y la salsa de soja. Coloque el repollo, los trozos de naranja y el cilantro en un recipiente, esparza la salsa por encima y mezcle bien todo. Condimente con sal.

SUGERENCIA: Agregue pollo y wontones crujientes o fideos para obtener un plato principal de ensalada.



ENSALADA DE BRÓCOLI, PASAS DE UVA Y NUECES

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PARA 4-6 PORCIONES

El brócoli es un ingrediente popular en la cocina asiática y occidental, y puede adquirir perfiles de sabor diferentes según los ingredientes con los cuales se prepare. Constituye un buen uso de las materias primas de la USDA, como las pasas de uva y las nueces, pero también se pueden usar arándanos o cerezas. Al tostar las nueces, se logra un sabor más intenso y aromático.

4	TAZAS DE CABEZUELAS DE BRÓCOLI (ALREDEDOR DE 4 CORONAS DE BRÓCOLI)	1/2-2/3	TAZA DE MAYONESA
		1/4-1/3	TAZA DE DE LECHE DESCREMADA 2%
1 1/2	TAZAS DE PASAS DE UVA	2-3	CUCHARADITAS DE AZÚCAR
1	TAZA DE NUECES, TOSTADAS Y TROZADAS	2-3	CUCHARADITAS DE VINAGRE DE VINO TINTO

Corte las cabezuelas de brócoli por la mitad, o si son grandes, en cuartos. Mezcle todo en un recipiente, junto con las pasas de uva y las nueces.

En otro recipiente, mezcle la mayonesa, la leche, el azúcar y el vinagre para preparar el aderezo. Pruebe la preparación. Ésta debe tener un gusto agridulce. Coloque sobre la mezcla de brócoli en el recipiente, revuelva bien para que se integren todos los ingredientes.

SUGERENCIA: Para crear un perfil de sabor asiático, utilice castañas de agua y pimientos rojos dulces y condimente con vinagreta de soja y jengibre, en lugar de usar pasas de uva y mayonesa.



SOPA DE COCO Y MANDARINAS

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO

PARA 6 PORCIONES

Cuando esta sopa de estilo tailandés fue probada en los distritos escolares de Davis, demostró ser muy popular entre los estudiantes y el personal por igual. Para lograr una versión más condimentada, adaptada al gusto de los estudiantes de secundaria, agregue más chiles serranos o reemplace el chile jalapeño. Asegúrese de usar guantes cuando manipule cualquier clase de chile.

2	TAZAS DE AGUA	1	CUCHARADA DE SALSA DE PESCADO
1	TAZA DE ARROZ DE GRANO PEQUEÑO O MEDIANO O DE ARROZ INTEGRAL	1	CUCHARADITA DE PASTA DE CHILE TAILANDÉS
1	TAZA DE CALDO DE POLLO CON BAJO CONTENIDO DE GRASA	1	CHILE SERRANO PICADO SIN SEMILLAS
1	LATA DE 12 ONZAS DE LECHE DE COCO	2	TAZAS DE CHAMPIÑONES FRESCOS CORTADOS EN CUATRO
1	CUCHARADA DE RALLADURA DE MANDARINA FRESCA	1/2	TAZA DE CHAMPIÑÓN OSTRA FRESCO PICADO O INCREMENTE LA CANTIDAD DE HONGOS CON 1/2 TAZA
2-3	MANDARINAS PELADAS, EXPRIMIDAS Y SIN SEMILLAS, PARA LLENAR 1/2 TAZA DE JUGO COLADO	1/2	TAZA DE ALBAHACA PICADA FRESCA SAL KOSHER O GRUESA AJÍ MOLIDO GRUESO

Coloque a hervir el agua en una cacerola mediana a fuego moderado, agregue el arroz, reduzca el fuego a mínimo, tape y cocine durante unos 20 minutos hasta que el arroz esté tierno y el agua se haya evaporado. Déjelo aparte.

Coloque una cacerola grande a fuego moderado, mezcle el caldo de pollo, la leche de coco, la ralladura de mandarina y el jugo, la salsa de pescado, la pasta de chile y el chile. Déjelo hervir completamente. Baje el fuego a mínimo y hierva durante 5 minutos. La sopa quedará un poco espumosa y de un color dorado o anaranjado. Agregue los hongos y cocine entre 7 y 10 minutos, hasta que estén tiernos. Retire del fuego y revuelva con la albahaca. Sazone con sal y pimienta.

Justo antes de servir, revuelva el arroz.

SUGERENCIA: Para una sopa con carne, agregue trozos de pollo. O bien, si desea una alternativa de sopa vegetariana utilice caldo de verduras, en lugar de caldo de pollo, y no use salsa de pescado.



SOPA DE VERDURAS DE INVIERNO, PAVO Y MAÍZ DESCASCARILLADO

PERFIL DE SABOR: AFRICANO

PARA 6-8 PORCIONES

Esta sopa fácil de preparar es sabrosa cuando se acompaña con verduras de estación. Además, es una buena forma de usar pavo como materia prima y maíz descascarillado en lata. El pavo, el maíz seco al cual se le extrajo la cáscara y el germen se utilizan en todo el sudeste de los Estados Unidos y en algunas partes de África. Se lo conoce como maíz triturado o cacahuazintle. El maíz descascarillado también forma parte de la cocina hispana, donde se lo conoce como pozolero.

3	TROZOS DE TOCINO EN CUBOS	2	TAZAS DE ACELGA FINAMENTE PICADA
1	CEBOLLA AMARILLA GRANDE, CORTADA EN CUBOS DE 1 CM	2	TAZAS CUBOS DE 1 CM DE PAVO ASADO
2	TALLOS GRANDES DE APIO, CORTADOS EN CUBOS DE 1 CM	2	TAZAS DE MAÍZ DESCASCARILLADO EN LATA, ESCURRIDO Y LAVADO
1	LIBRA DE PAPAS DE CÁSCARA ROJA, CORTADAS CUBOS DE 1 CM	2	CUCHARADAS DE PEREJIL ITALIANO DE HOJA LISA FRESCO PICADO
1	LIBRA DE CALABAZA SIDRA PELADA EN MITADES LONGITUDINALES, SIN SEMILLAS Y CORTADA EN CUBOS DE 1 CM	1	CUCHARADITA DE FILE (SASAFRÁS MOLIDO) (OPCIONAL)
7	TAZAS DE CALDO DE POLLO CON BAJO CONTENIDO DE GRASA	1/2	CUCHARADITA DE HOJUELAS DE CHILE
			SAL KOSHER O GRUESA
			AJÍ RECIÉN MOLIDO

Cocine el tocino a fuego moderado en una cacerola de fondo amplio de 6 a 8 cuartos, durante unos 7 minutos, mezclando con frecuencia, hasta que se dore. Revuelva con una espátula y déjelo aparte. Escorra todo salvo 2 cucharadas de la grasa del tocino, y coloque la cacerola otra vez a fuego moderado. Agregue la cebolla y el apio. Saltee durante 3 a 5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas, pero no de color marrón.

Agregue las papas, la calabaza y el caldo. Ponga a hervir a fuego lento. Cubra parcialmente la cacerola y cocine durante unos 20 minutos hasta que las papas estén tiernas. Agregue la acelga, el pavo, el maíz descascarillado, el perejil, el file (si decidió usarlo), las hojuelas de chile y el tocino. Cocine 5 minutos más. Sazone con sal y pimienta.

SUGERENCIA: Para que la sopa adquiera un perfil de sabor latinoamericano, reemplace el orégano seco por el file, el cilantro por el perejil y la cebolla blanca por una amarilla.



FIDEOS CON CHORIZO Y COL RIZADA

PERFIL DE SABOR: LATINOAMERICANO

PARA 3-4 PORCIONES

Los fideos son la pasta favorita de la cocina mejicana. La pasta fina se prepara en rollos, como la pasta de cabellos de ángel. Se saltea comúnmente en aceite por unos pocos minutos, luego se cocina directamente en la salsa, en lugar de hacerlo en forma separada, en agua, como se estila en la cocina italiana. Sin embargo, el espagueti también se disfruta cuando posee el sabor del chorizo (la salchicha picante hispana) y los otros ingredientes de la salsa que se mencionan en esta receta. La col rizada finamente cortada aporta un toque de verde, sin alterar los sabores del tomate y el chile.

2	PIMIENTOS ANCHOS SECOS	1	TAZA DE COL RIZADA FINAMENTE PICADA
1	TAZA DE AGUA CALIENTE		SAL KOSHER O GRUESA
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN		AJÍ RECIÉN MOLIDO
1/2	CEBOLLA FINAMENTE PICADA	4	ONZAS DE FIDEOS O ESPAGUETIS DE TRIGO INTEGRAL
1	DIENTE DE AJO FINAMENTE PICADO	1/2	LIBRA DE CHORIZO COCIDO Y DESMENUZAD
1	TAZA DE CALDO DE POLLO CON BAJO CONTENIDO DE GRASA	2	ONZAS DE QUESO FRESCO DESMENUZADO
1	TAZA DE TOMATES ENTEROS ENLATADOS, CORTADOS EN TROZOS CON SU JUGO	1/4	TAZA DE HOJAS DE CILANTRO FRESCO

Coloque los pimientos anchos en el agua caliente y remójelos hasta que estén tiernos, durante unos 20 minutos. Cuando estén a punto, extraiga los tallos y las semillas y píquelos bien. Deje aparte. Tire el agua.

En una cacerola mediana de fondo ancho, caliente el aceite a fuego moderado. Agregue la cebolla y saltee durante 1 minuto hasta que esté tierno. Mezcle con el ajo y cocine durante 1 minuto más. Agregue el caldo, los tomates, los pimientos y la col rizada. Tape y reduzca el fuego a mínimo. Hierva durante 15 minutos. Pruebe y sazone con sal y pimienta.

Desarme los rollos de fideos en 3 ó 4 pedazos y agregue directamente a la salsa hirviendo, revolviendo todo. Tape y cocine durante unos 10 minutos hasta que los fideos estén tiernos y la mayor parte de la salsa se haya absorbido. Mezcle con el chorizo. Si usa espaguetis, cocínelos en forma separada en agua hirviendo con sal.

Sirva el plato acompañado con queso y cilantro.

SUGERENCIA: Para lograr un perfil de sabor mediterráneo, utilice salchicha italiana ligera en lugar del chorizo, unas cuantas hojuelas de pimiento rojo, en lugar de los pimientos anchos remojados y acompañe con queso parmesano y perejil, en reemplazo del queso fresco y el cilantro.



Fideos con chorizo y col rizada. Vea la receta en las páginas 83 y 84.



FIDEOS DE HUEVO AL ESTILO SINGAPUR CON POLLO Y VERDURAS

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO

PARA 4-6 PORCIONES

Este es el típico plato de venta callejera de Singapur, que se vende en los puestos de comida ambulantes. En cada puesto, los vendedores preparan sus especialidades y la comida se sirve comúnmente sobre hojas grandes, en lugar de usar platos. El choy sum, un vegetal asiático de la familia del brócoli, es un ingrediente de esta receta, pero se pueden usar también otras hojas verdes de origen asiático, como la col china o el pak choy.

2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O GRUESA	2	CEBOLLAS DE VERDEO CORTADAS EN JULIANA, SÓLO LAS PARTES BLANCAS Y CLARAS
1/2	LIBRA DE FIDEOS FINOS DE HUEVO FRESCOS		
1/2	LIBRA DE MUSLOS DE POLLO DESHUESADO, SIN PIEL	1	TROZO DE 1 LIBRA DE JENGIBRE PELADO Y PICADO
3	CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA DULCE	2	DIENTES DE AJO PICADOS
1 1/2	CUCHARADA DE SALSA DE PESCADO	2	HUEVOS GRANDES, LEVEMENTE BATIDOS
1	CUCHARADA DE JUGO DE LIMA FRESCO AJÍ RECIÉN MOLIDO	4	TAZAS DE CHOY SUM SUELTO U HOJAS DE ACELGA, SIN EL TALLO Y CORTADA EN TIRAS DE 5 CENTÍMETROS
1/4	TAZA DE AGUA	1	TAZA DE BROTES DE SOJA
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE CANOLA	1	LIMA CORTADA EN TROZOS

Coloque una cacerola grande de agua a fuego alto, agregue sal y déjela hervir. Añada los fideos, reduzca a fuego moderado y cocine unos 2 minutos, hasta que estén tiernos. Escorra en un colador y enjuague con agua corriente fría. Escorra de nuevo y deje aparte.

Llene la misma cacerola con agua, coloque a fuego alto, agregue 1 cucharadita de sal y deje hervir. Añada el pollo, deje hervir de nuevo, entonces reduzca a fuego a moderado y cocine unos 15 minutos, hasta que el pollo esté cocido. Utilizando unas pinzas, coloque el pollo en un plato para que se enfríe. Troce el pollo y déjelo aparte.

En un recipiente mediano, mezcle la salsa de soja, de pescado, el jugo de lima, 1/4 cucharadita de pimienta y 1/4 taza de agua, para preparar una salsa. Déjelo aparte.

En una sartén grande, caliente el aceite a fuego moderado. Mezcle con las cebollas, el jengibre y el ajo, y saltéelos hasta que sienta su fragancia, durante 1 minuto. Mezcle con los huevos y deje reposar por 2 minutos, luego revuelva la mezcla con un tenedor.

Agregue el choy sum o la acelga y la salsa y hierva la preparación. Separe las hebras de los fideos y coloque en la sartén. Revuelva la preparación durante unos 3 ó 4 minutos, hasta que la mayor parte de la salsa se haya absorbido y los fideos se hayan engrosado.

Adorne con los brotes, el resto de las cebollas de verdeo y los trozos de lima.

SUGERENCIA: Para preparar un plato primaveral, utilice una mezcla de espárragos y guisantes dulces, incluso zanahorias, en lugar del choy sum.



POLLO AL LIMÓN CON CILANTRO FRESCO

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PARA 4-6 PORCIONES

El uso de una cantidad generosa de cilantro fresco, jugo de limón y jengibre fresco en este plato de estilo indio produce una salsa picante para acompañar el pollo. Cuando se probó en los distritos escolares de Davis, demostró ser un plato principal popular entre los estudiantes de todos los grados y el personal. Sin embargo, si se sirve este plato a los estudiantes de escuelas primarias, sugerimos reducir la cantidad de ajo y de pimiento jalapeño.

2	TROZOS DE 1 LIBRA DE JENGIBRE FRESCO PELADOS Y CORTADO EN TROZOS	1/4	CUCHARADITA DE PIMIENTO DE CAYENA
1	TAZA DE AGUA	2	CUCHARADITA DE SEMILLAS DE COMINO MOLIDO FRESCO
6	CUCHARADAS DE ACEITE DE CANOLA	1	CUCHARADITAS DE SEMILLAS DE CULANTRO MOLIDAS
2 1/2	LIBRAS DE PRESAS DE POLLO DESHUESADO SIN PIEL, CORTADAS EN TROZOS PARA SERVIR	1/2	CUCHARADITAS DE CÚRCUMA MOLIDA
5	DIENTES DE AJO PICADOS	1	CUCHARADITA DE SAL O MÁS, SI ES NECESARIO
3	TAZAS DE HOJAS DE CILANTRO FRESCO EMPAQUETADO FINAMENTE PICADO	2	CUCHARADITAS DE JUGO DE LIMÓN RECIÉN EXPRIMIDO
1/2	CHILE JALAPEÑO, SIN SEMILLAS Y PICADO	1	TAZA DE ZANAHORIAS CORTADAS EN RODAJAS FINAS

Coloque el jengibre y 4 cucharadas de agua en una batidora o procesadora de alimentos y procese hasta que se forme una pasta. En una olla o sartén antiadherente, caliente el aceite a fuego moderado. Cuando el aceite esté caliente, agregue el pollo, unas cuantas presas a la vez, y dore durante 5 minutos, dándolas vuelta de ambos lados. Con una espátula, retire las presas de pollo y colóquelas en un recipiente.

Ponga el ajo en el aceite y saltee. Cuando esté dorado, agregue la pasta de la batidora, revolviendo durante 1 minuto.

Agregue el cilantro, el chile, la cayena, el comino, el culantro, la cúrcuma y la sal. Revuelva durante un 1 minuto. Vuelva a colocar las presas de pollo y su jugo en una cacerola y añada ³/₄ de taza de agua, el jugo de limón y las zanahorias. Mezcle la preparación y déjela hervir.

Reduzca a fuego lento, tape y cocine durante 15 minutos. Dé vuelta el pollo y cocine otros 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo esté cocido. Si la salsa es demasiado liviana, destape la cacerola, suba el fuego y hierva hasta que espese. Condimente con sal.

Sirva con arroz.

SUGERENCIA: Para preparar un plato primaveral, reemplace las zanahorias con guisantes dulces o cebollas de verdeo.

Receta adaptada de la cocina hindú de Madhur Jaffrey, Madhur Jaffrey, Barron's Books



FRIJOLES DE OJO NEGRO CON ACELGA

PERFIL DE SABOR: AFRICANO

ARA 4-6 PORCIONES

Los frijoles de ojo negro, una especie de caupí, son originales de África, donde se usan en muchos platos, en diferentes países, pero su uso se propagó en todo el mundo. Los pequeños frijoles, se sirven a menudo con arroz, y son el ingrediente principal para la preparación de sopas y estofados, en el sudeste de los Estados Unidos. Debido a que puede no ser posible cocinar frijoles secos o guisantes en los almuerzos escolares, esta receta requiere que se usen frijoles de ojo negro enlatados.

4	TAZAS DE AGUA	1	CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO FRESCO
1	RAMITAS DE ROMERO FRESCO	6	PENCAS GRANDES DE ACELGA, PICADOS, LAS COLES O LOS NABOS VERDES SE PUEDEN SUSTITUIR, PERO LOS TALLOS NO SE DEBEN INCLUIR
2	HOJAS DE LAUREL		
2	CEBOLLAS PEQUEÑAS PELADAS		
3	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA DE CALIFORNIA EXTRA VIRGEN	1	LATA DE 24 ONZAS DE FRIJOLES DE OJO NEGRO, LAVADOS Y ESCURRIDOS
1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O GRUESA		

Coloque el agua en una cacerola grande y añada el romero, las hojas de laurel, las cebollas, el aceite de oliva, sal y pimienta. Déjelo hervir, reduzca a fuego lento y cocine durante unos 40 minutos para producir un caldo saborizado. Retire el romero y las hojas de laurel. Agregue la acelga a la cacerola y hierva hasta que esté tierno, alrededor de 15 minutos. Escorra la preparación, reservando 1 taza de líquido. Colóquelo junto con los vegetales verdes en la cacerola y mezcle con los frijoles de ojo negro. Los frijoles enlatados son tiernos, por ello, tenga cuidado de no romperlos.

Sazone con sal y pimienta.

Sirva con arroz.

SUGERENCIA: Para lograr un perfil de sabor del Medio Oriente, prepare una base de cebollas y ajo finamente picados, saltee en manteca o aceite y agregue una cucharadita de azúcar, semillas de comino y culantro, y rodajas de salchicha picante. Agregue tomates enlatados picados y cocine a fuego moderado durante unos 20 minutos para integrar los sabores. Mezcle con los frijoles de ojo negro, como se indica más arriba.



SALCHICHAS PICANTES CON COL LOMBARDA

PERFIL DE SABOR: AFRICANO

PARA 4 FAJITAS

La col lombarda con trozos de salchicha picante, como los embutidos picantes al estilo de Luisiana, constituyen un buen relleno para las comidas envueltas. Si desea lograr una envoltura más sustancial, agregue frijoles de ojo negro y arroz.

3	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN O MANTECA	1/2	CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO FRESCO
1	CEBOLLA PEQUEÑA, FINAMENTE PICADA	8	ONZAS DE SALCHICHA PICANTE, CORTADA POR LA MITAD, EN FORMA LONGITUDINAL Y REBANADAS
1	REPOLLO PEQUEÑO, SIN LA PARTE CENTRAL Y PICADO	4	ENVOLTURAS GRANDES O TORTILLAS DE HARINA TAMAÑO BURRITO
1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O GRUESA		

Caliente el aceite de oliva o la manteca en una cacerola de fondo ancho, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregue la cebolla y revuelva. Cocine hasta que esté tierna, alrededor de 1 minuto. Añada el repollo picado y cocine, revolviendo, hasta que el repollo esté brillante, durante unos 15 minutos. Reduzca el fuego a mínimo y tape la preparación. Cocine, mezclando cada tanto, hasta que el repollo esté bien tierno, durante unos 20 minutos.

Mientras el repollo se cocina, coloque la salchicha en una sartén mediana y caliente a fuego moderado hasta que esté cocida y los bordes estén dorados, durante unos 5 minutos. Mezcle la salchicha con el repollo.

Caliente una envoltura en el horno, sobre una plancha caliente, o en una sartén caliente seca. Retire la envoltura del horno. Coloque entre 1/2 y 3/4 taza de la mezcla de repollo, en el centro de la envoltura y extiéndala formando una fila. Doble cada lado a la mitad, de modo que el centro de la envoltura tenga unos 8 centímetros de diámetro. Comenzando desde abajo, doble el extremo hacia arriba unos 8 centímetros, y luego volteeo o envuélvalo repetidamente hasta llegar al otro extremo. Coloque dicho extremo en la parte inferior. Sirva caliente o tibio.

SUGERENCIA: Para lograr un perfil de sabor asiático, reemplace la salchicha con hongos y pollo o cerdo picado, luego condimente con un poco de jugo de lima y salsa de soja.



PAPAS AL CURRY EN CHAPATI

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PARA 3 FAJITAS

Las verduras al curry son un ingrediente importante en la cocina hindú. Se las consume como guarnición, en masa plegada, y se hornean o arman como pan plano, como el chapati u otros tipos de envolturas. Utilice hierbas verdes frescas, como el cilantro o menta, las cuales aportan sabor y color. A pesar de que se puede usar comino molido, las semillas de comino proporcionan un sabor más intenso.

1/2	LIBRA DE PAPAS HERVIDAS, ROJAS AMARILLAS O BLANCAS, LAVADAS	1/2	CUCHARADITA DE CULANTROMOLIDO (O SEMILLAS DE CULANTRO MOLIDAS EN UN MORTERO O CON UN TRITURADOR DE ESPECIAS)
3	CUCHARADAS DE CANOLA U OTRO ACEITE	3	CUCHARADAS DE CILANTRO FINAMENTE PICADO FRESCO, Y DE 3 A 5 RAMITAS DE CILANTRO ENTERO
2	CUCHARADAS DE SEMILLAS DE COMINO		SAL KOSHER O GRUESA
1/2	CEBOLLA PEQUEÑA CORTADA EN CUBOS	3	ENVOLTURAS GRANDES DE TRIGO INTEGRAL, TORTILLAS TAMAÑO BURRITO O CHAPATI
1	CHILE SERRANO PEQUEÑO, CORTADO A LA MITAD, SIN SEMILLAS Y PICADO		
1/2	TAZA DE YOGUR NATURAL DESCREMADO		
1/2	CUCHARADITA DE CÚRCUMA		
1/8	CUCHARADITA DE PIMIENTO DE CAYENA		

En una cacerola mediana coloque a hervir agua a fuego moderado. Agregue las papas y cocine entre 10 y 15 minutos. Las mismas deben estar todavía duras. Retire las papas del agua y déjelas enfriar.

Caliente el aceite en una sartén mediana, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregue el comino, la cebolla, y el chile. Saltee entre 3 y 5 minutos, luego retire del fuego. Agregue los cubos de papas y frítelos en el aceite y la mezcla de comino y cebolla.

Mezcle en un recipiente el yogur, la cúrcuma, la cayena y el cilantro. Integre la mezcla de yogur con las papas. Condimente con cilantro y sal.

Caliente una envoltura en el horno, sobre una plancha caliente, o en una sartén caliente seca. Retire la envoltura del horno. Coloque entre 1/2 y 3/4 tazas de la mezcla de papas al curry en el centro de la envoltura, y extiéndala formando una fila. Agregue varias ramitas de cilantro entero.



Papas al curry en chapati. Vea la receta en las páginas 92- 94.

Doble dos lados en el centro, de modo que el cuerpo de la envoltura tenga unos 8 centímetros de ancho. Comenzando desde abajo, doble el extremo hacia arriba unos 8 centímetros y luego voltéelo o envuélvalo repetidamente, hasta llegar al otro extremo. Coloque dicho extremo en la parte inferior.

SUGERENCIA: Reemplace las papas hervidas con batatas cocidas.



PIZZA DE COLIFLOR DORADA

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PORCIÓN SUFICIENTE PARA CUBRIR 2 PIZZAS DE 35 CENTÍMETROS

En la cocina hindú, ingredientes como la cúrcuma y el comino se usan con frecuencia, para darle gusto a la coliflor. No sólo brindan sabor, sino que también le dan un tono dorado a las verduras. Esta cobertura de pizza, servida con una base tradicional de salsa de tomate y queso, tuvo una buena aceptación en la secundaria Davis.

2	CUCHARADAS DE ACEITE DE CANOLA O MANTECA	1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O GRUESA
1	CUCHARADITA DE CÚRCUMA	2	TAZAS DE CABEZUELAS DE COLIFLOR, CORTADAS EN PARTES PEQUEÑAS
1	CUCHARADITA DE COMINO MOLIDO	1/4 - 1/2	TAZA DE AGUA

Caliente el aceite en una cacerola mediana o grande a fuego moderado. Agregue la cúrcuma, el comino, y la sal; luego mezcle la preparación. Añada las cabezuelas de coliflor y revuelva hasta que estén brillantes con el aceite condimentado, durante unos 2 minutos. Agregue 1/4 de taza de agua, tape la cacerola y baje el fuego a mínimo. Cocine durante unos 5 minutos, hasta que la coliflor esté tierna al pincharla con un tenedor, agregando más agua, si fuera necesario.

Retire de la cacerola y coloque la preparación directamente sobre dos masas de pizza preparadas y hornee según las instrucciones de cocción de la masa de pizza, o bien déjela enfriar en la heladera, hasta que esté lista para usar.

SUGERENCIA: Combine las cabezuelas de coliflor con las de brócoli.



Pizza de puerro asado y queso feta. Vea la receta en la página 97.



PIZZA DE PUERRO ASADO Y QUESO FETA

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PORCIÓN SUFICIENTE PARA CUBRIR 2 PIZZAS DE 35 CENTÍMETROS

Una capa de puerro asado le brinda a la pizza una textura suave y con un sabor dulce y leve a cebolla, y combina bien con el suave gusto salado del queso feta, que es el preferido en Bulgaria, Grecia, Israel y en otros lados de Europa y del Medio Oriente, en los cuales el puerro es un ingrediente popular.

2	CUCHARADAS DE MANTECA	3-4	PUERROS GRANDES, SÓLO LAS PARTES BLANCAS, FINAMENTE CORTADAS EN RODAJAS
1	CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O GRUESA
		6	ONZAS DE QUESO FETA, DESMENUZADO

En una sartén a fuego moderado, derrita la manteca con el aceite de oliva. Cuando la manteca burbujee, agregue los puerros y mezcle la preparación. Baje el fuego a mínimo, tape y cocine, entre 10 y 15 minutos, hasta que los puerros adquieran una textura suave y hayan disminuido su volumen. Retire la tapa y cocine entre 15 y 20 minutos, revolviendo cada tanto, hasta que los puerros estén bastante tiernos y levemente dorados. Retire del fuego.

Esparza el puerro asado sobre dos masas de pizza preparadas y espolvoree con el queso feta. Siga las instrucciones de cocción de la masa de pizza.

SUGERENCIA: Para lograr un sabor turco, según el perfil de sabor del Medio Oriente, agregue un poco de nuez moscada rallada a los puerros.

PRIMAVERA

A medida que los días primaverales se tornan más largos, los primeros vegetales de hojas verdes comienzan a proliferar, los espárragos de California llenan las góndolas de los supermercados, y los guisantes dulces aparecen junto a las primeras frutillas de la estación. Las mandarinas están todavía en temporada, además de los repollos y las zanahorias, todas las cuales permiten lograr una diversidad de usos de la matriz de almuerzos escolares 6-5-4.



Sopa de zanahoria al curry Vea la receta en la página 104.



CALABACINES Y QUESO FETA

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PARA 4-6 PORCIONES

Esta ensalada es una sabrosa excusa para aprovechar los primeros calabacines de la temporada. Incluso se puede servir durante el verano y el otoño. Asegúrese de escurrir bien el calabacín rallado, para que la ensalada no quede aguada.

2	LIBRAS DE CALABACÍN	2	CUCHARADAS DE CEBOLLINOS FRESCOS PICADOS
1/4	LIBRA DE QUESO FETA		
2	CEBOLETAS VERDES, FINAMENTE PICADAS EN RODAJAS, INCLUYENDO LA PARTE BLANCA Y ALREDEDOR DE UN TERCIO DE LA PARTE VERDE	1/4	TAZA DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
		1	CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
			SAL KOSHER O MARINA
1/4	TAZA DE MENTA FRESCA PICADA		PIMIENTO RECIÉN MOLIDO

Utilice los orificios grandes de un rallador para rallar el calabacín. Escurra bien la ralladura con sus manos o con un repasador. En un recipiente, mezcle el calabacín, el queso, las cebollas, la menta, los cebollinos, el aceite de oliva y el jugo de limón. Sazone con sal y pimienta.

SUGERENCIA: Agregue una taza de cuscús o de trigo Burgol, para preparar una ensalada de granos enteros. También se pueden agregar tomates cherry cortados a la mitad.



ENSALADA DE POLLO CHINO

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO

PARA 6-8 PORCIONES

Los guisantes comunes, los cuales agregan un sabor dulce y crujiente a la receta, eran vegetales que se cultivaban al inicio de la primavera en la antigua China, y se cosechaban incluso cuando la nieve cubría aún el suelo, de allí su nombre. El repollo chino tiene un gusto dulce y suave, y se puede usar crudo como ingrediente de ensaladas, como es el caso en esta receta. Las nueces tostadas previamente contribuyen a resaltar su sabor.

4	PECHUGAS DE POLLO, SIN PIEL, DESHUESADO O ENTRE 2 Y 3 TAZAS DE POLLO PICADO	3	MANDARINAS, 2 DE ELLAS PELADAS Y TROZADAS Y EL JUGO DE LA OTRA
1/2	TAZA DE ACEITE VEGETAL	1/2	TAZA DE NUEZ Y CARNE, TOSTADOS DURANTE UN MINUTO EN UNA SARTÉN
8-10	ENVOLTURA DE WONTON, CORTADO EN TIRAS DE 1/3 PULGADAS	1/3	TAZA DE ACEITE DE NUEZ O ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
1	CABEZA DE REPOLLO CHINO (ALREDEDOR DE 1 LIBRA) SIN LA PARTE CENTRAL Y PICADA O 6 TAZAS DE REPOLLO CHINO PICADO	1	CUCHARADA DE ACEITE DE SÉSAMO CHINO
		1	CUCHARADA DE ACEITE DE SOJA
1/2	LIBRA DE GUI SANTES COMUNES, SIN LOS TALLOS Y LAS VAINAS CORTADAS FINAMENTE	2	CUCHARADAS DE JUGO DE MANDARINA (O DE LIMA)
		1/3	TAZA DE VINAGRE DE ARROZ
3	CEBOLLAS DE PRIMAVERA O CHALOTES FINAMENTE CORTADOS (OPCIONAL)	1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA

Coloque las pechugas de pollo en una cacerola pequeña con 1 pulgada de agua. Tape y hierva a fuego moderado. Reduzca el fuego a mínimo, y cocine hasta que el pollo esté opaco, entre 15 y 20 minutos. Retire el pollo y deje enfriar. Troce la carne cocida. Guarde el caldo de pollo y úselo para preparar alguna otra receta.

Caliente el aceite vegetal en la misma sartén y agregue una pequeña cantidad de tiras de wonton, y cocine durante unos 10 segundos, hasta que estén doradas y crujientes. Retire con una espátula y colóquelos sobre toallas de papel para que se escurran. Repita el mismo procedimiento con las tiras restantes.

Combine el repollo picado con los guisantes, las cebollas de primavera (en el caso de que elija usarlas), los trozos de naranja mandarina, y las nueces en un recipiente grande, para preparar la base de la ensalada. En un recipiente pequeño, agregue las nueces y el aceite de sésamo. Bata junto con la salsa de soja, el jugo de mandarina o de lima y el vinagre de arroz. Agregue la sal y mezcle la preparación. Luego añada el pollo picado, las tiras de wonton, y el aderezo para la base de ensalada. Mezcle y sirva.

SUGERENCIA: Agregue 1 cucharada de jengibre fresco picado, para lograr un sabor más picante, o, si desea una alternativa vegetariana, reemplace el pollo con cubos de tofu salteados en aceite de sésamo chino, hasta que estén dorados.



SOPA DE VERDURAS DE PRIMAVERA

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PARA 4 PORCIONES

Esta saludable sopa de atrayente brillo es un buen menú de primavera, que incorpora diferentes verduras y hierbas frescas. Puede cambiar la verdura principal por uno de temporada: por ejemplo, pruebe ingredientes como el calabacín en el verano, la calabaza sidra en el otoño y el brócoli en el invierno.

4	TAZAS DE CALDO DE VERDURAS O DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE GRASA Y SODIO		SAL KOSHER O MARINA
			AJÍ RECIÉN MOLIDO
1	LIBRA DE GUISANTE DULCE, LOS EXTREMOS CORTADOS Y PICADOS EN TROZOS	1	CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
		2	CUCHARADAS DE PEREJIL ITALIANO DE HOJA LISA FRESCO PICADO
1	PUERROS GRANDES, SÓLO LAS PARTES BLANCAS, EN TROZOS PEQUEÑOS	2	CUCHARADAS DE CEBOLLINOS FRESCOS PICADOS
3	CEBOLLAS DE PRIMAVERA, SÓLO LAS PARTES BLANCAS, EN TROZOS PEQUEÑOS		

En una cacerola mediana, coloque a hervir el caldo a fuego medio-alto. Agregue el guisante dulce, los puerros y las cebollas. Reduzca el fuego a mínimo, tape y cocine entre 10 y 15 minutos, hasta que los guisantes estén tiernos.

Procese con una procesador de alimentos o con una batidora hasta obtener un puré grueso. Regrese la preparación a una cacerola y vuelva a calentar hasta lograr la temperatura deseada. Sazone con sal y pimienta y mezcle con el jugo de limón. Sirva la sopa en recipientes y adorne con el perejil y los cebollinos.

SUGERENCIA: Reemplace los guisantes dulces con 1 libra de espárragos finamente rebanados. Cocine durante unos 10 a 15 minutos, hasta que estén tierno.



SOPA DE ZANAHORIA AL CURRY

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PARA 4 PORCIONES

Las zanahorias dulces aportan sabor a la variedad de condimentos que contiene el curry. Esta receta requiere curry en polvo de uso comercial, pero es posible que usted elabore su propia mezcla, combinando comino, cúrcuma, cayena u otros tipo de chile. En lugar de ghee, la manteca clarificada que se usa tradicionalmente en la cocina hindú, se sustituye el aceite de oliva extra virgen.

1½	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	6	TAZAS DE CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE GRASA Y SODIO
1	CHALOTES GRANDES PICADOS	2	CUCHARADAS DE JUGO DE NARANJA FRESCO
1½	LIBRAS DE ZANAHORIAS PELADAS Y TROZADAS		SAL KOSHER O MARINA
1	CUCHARADITA DE CURRY EN POLVO		AJÍ RECIÉN MOLIDO

Coloque el aceite en una sartén grande, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregue los chalotes y saltee durante unos 2 minutos, hasta que estén tiernos. Agregue las zanahorias, el curry en polvo y el caldo. Aumente el fuego a medio-alto y deje hervir la preparación. Luego reduzca el fuego a mínimo, tape y cocine durante unos 20 minutos, hasta que las zanahorias estén tiernas.

Retire del fuego y agregue el jugo de naranja. Coloque en una procesadora de alimentos o en una batidora; procese hasta que obtenga un puré suave. Pruebe y sazone con sal y pimienta. Rocíe con el resto del aceite de oliva.

SUGERENCIA: La calabaza sidra y las papas dulces también aportan su sabor al curry y, en esta receta, se las puede utilizar en lugar de las zanahorias, para lograr una versión otoñal de la sopa.



FRIJOLES ROJOS, ESPINACA Y CARNE VACUNA

PERFIL DE SABOR: AFRICANO

PARA 4 PORCIONES

Los frijoles rojos con arroz son el plato favorito del sur, y en esta receta se agrega también una porción de carne picada y espinaca. La espinaca finamente cortada aporta el valor nutricional de los vegetales de hojas verdes, sin modificar el típico sabor de este plato.

1	CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA
1/2	CEBOLLA CORTADA EN DADOS	1/2	CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO FRESCO
1	LIBRA DE CARNE DE RES MOLIDA	1/4	CUCHARADITA DE CHILE EN POLVO
1	ATADO DE ESPINACA, SIN EL TALLO Y FINAMENTE EN TROZOS PEQUEÑOS	2	LATAS DE 16 ONZAS DE FRIJOLES ROJOS, ESCURRIDOS
1-1/2	TAZA DE TOMATES ENLATADOS PICADOS Y SU JUGO		

Coloque el aceite de oliva en una sartén grande, a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, agregue las cebollas y saltee hasta que estén traslúcidas, durante unos 2 minutos. Añada la carne vacuna y cocine hasta que esté opaca, durante unos 6 minutos. Revuelva para desmenuzar la carne. Agregue la espinaca y cocine, revolviendo, hasta que tomen un color verde oscuro, durante 1 minuto. Agregue 1 taza de tomates y su jugo, la sal, el pimienta y el chile en polvo. Reduzca el fuego a mínimo y tape. Cocine hasta que los sabores se mezclen, durante unos 10 minutos. Agregue el resto de los tomates y mezcle con los frijoles. Tape y cocine durante 5 minutos más. Sirva con arroz.



Frijoles rojos, espinaca y carne vacuna. Vea la receta en la página 105



CARNE VACUNA CON ESPÁRRAGOS

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO

PARA 4 PORCIONES

Los frijoles negros fermentados, un ingrediente común de la cocina asiática, y el jengibre fresco son ingredientes que se usan en esta receta para preparar una salsa, que acompaña la carne y los espárragos de primavera frescos.

SALSA

- 2 CUCHARADAS DE FRIJOLES NEGROS FERMENTADOS
- 2 DIENTES DE AJO PICADOS
- 1 TROZO DE JENGIBRE FRESCO, 1 PELADO Y PICADO EN TROZOS DE 1 1/2 PULGADAS
- 2 CUCHARADITAS DE VINAGRE DE JEREZ
- 1 CUCHARADITA DE SALSA DE SOJA LIVIANA

PLATO PRINCIPAL

- 2 CUCHARADA DE SALSA DE SOJA LIVIANA
- 1 CUCHARADITA DE VINAGRE DE JEREZ
- 2 CUCHARADITAS DE ALMIDÓN DE MAÍZ
- 1/2 CUCHARADITA DE AZÚCAR
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA
- 1 LIBRA DE SOLOMILLO DE CARNE VACUNA, ALREDEDOR DE 1 PULGADA DE GROSOR, CORTADO EN LONJAS FINAS A LO LARGO DEL GRANO
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE MAÍZ O DE CANOLA
- 1 LIBRA DE ESPÁRRAGOS, TROZADOS Y CORTADOS EN DIAGONAL EN RODAJAS FINAS

Para preparar la salsa, mezcle en un recipiente pequeño los frijoles negros, el ajo, el jengibre, el vinagre y la salsa de soja. Déjelo aparte.

En un recipiente grande en el que quepe la carne vacuna, la salsa de soja, el vinagre, el almidón de maíz, el azúcar, y 1/4 cucharada de sal. Mezcle la preparación para integrar todos los ingredientes y disolver el almidón de maíz. Agregue la carne y mezcle bien. Añada 1 cucharada del aceite y deje aparte para marinar, durante 30 minutos

Cuando la carne esté lista, caliente el resto del aceite a fuego moderado, en un wok o sartén honda y saltee los espárragos entre 30 segundos y 1 minuto, hasta que adquieran un color verde brillante. Retire con una espátula y déjelos aparte. Ponga la carne y su marinada en aceite caliente y mezcle. Cocine entre 2 y 3 minutos, hasta que la carne haya cambiado de color, pero sin perder

su tono rosado. Agregue la mezcla de frijoles negros y siga cocinando hasta que la carne esté a punto, durante 1 minuto más o 2. Mezcle con los espárragos y cocine durante 30 segundos más, sólo para calentar los espárragos.

Sirva con arroz.



POLLO YASSA

PERFIL DE SABOR: AFRICANO

PARA 6-8 PORCIONES

Este es un plato jugoso, similar a la sopa de cebollas a la francesa, lo cual es comprensible si se tiene en cuenta la influencia que ejerció Francia en los países del oeste de África, como Senegal, de donde procede esta receta. El pollo Yassa también evoca a otro plato francés: el fricasé de pollo. El sabor dulce de las zanahorias se complementa con el sabor ácido del limón. En esta receta, el pollo se sirve con hueso, sobre una pasta grande, tipo conchas de trigo integral, la cual también absorbe una generosa cantidad de caldo.

1/3	TAZA DE JUGO DE LIMÓN RECIÉN EXPRESADO	1	POLLO FRITO (ALREDEDOR DE 4 LIBRAS), CORTADO EN 8 PIEZAS O UNA COMBINACIÓN DE MUSLOS DE POLLO, PECHUGA Y PATAS
2	CHILES SERRANOS, SIN LAS SEMILLAS Y PICADO		
4	CEBOLLAS GRANDES, FINAMENTE PICADAS EN RODAJAS	1 1/2-2	TAZAS DE CALDO DE POLLO
2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA	4	ZANAHORIAS EN RODAJAS DE 1/3 PULGADA DE ESPESOR
1	CUCHARADITA DE PIMIENTO MOLIDO FRESCO	1	CUCHARADA DE MOSTAZA DE DIJON
1/2	CUCHARADITA DE CHILE EN POLVO	10	ONZAS DE PASTA TIPO CONCHAS DE TRIGO INTEGRAL
6	CUCHARADAS DE ACEITE DE CANOLA		

En un recipiente grande, prepare la marinada, mezclando el jugo de limón, los chiles picados, las cebollas, 1 cucharada de sal, el pimiento, el polvo de chile y 4 cucharadas de aceite. Coloque el pollo en la marinada y deje reposar durante 3 horas (mientras más tiempo sea, mejor). Las cebollas comenzarán a marchitarse y a liberar su jugo en la marinada).

Retire el pollo. En una sartén grande, a fuego medio-alto, caliente las 2 cucharadas restantes de aceite y saltee el pollo, dándolo vuelta hasta que esté dorado, durante unos 6 minutos de cada lado. Retírelo de la sartén.

Agregue las cebollas y su marinada a la sartén y cocine entre 5 y 10 minutos, mezclando a menudo hasta que la cebolla esté tierna y haya reducido su tamaño. Si fuera necesario, añada unas cuantas cucharadas de caldo de pollo, para evitar que las cebollas se peguen al fondo de la sartén. Coloque los trozos de pollo en la sartén con las cebollas y agregue el caldo de pollo.

Tape la preparación, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine durante unos 20 minutos, hasta que el pollo esté casi cocido. Agregue las zanahorias y cocine durante 15 minutos más, hasta que las éstas estén tiernas y las cebollas tengan una consistencia muy suave. Mezcle con la mostaza Dijon.

Mientras tanto, ponga a hervir agua en una cacerola grande a fuego alto. Cuando hierva, agregue la pasta y el resto de la sal.

Reduzca el fuego a moderado y cocine entre 10 y 12 minutos, hasta que esté tierno al morderlo. Escorra la pasta y con una cuchara colóquela en recipientes, cubriéndola con una porción de pollo y una generosa cantidad de salsa.

SUGERENCIA: Sirva con arroz integral de granos largos, en porciones equivalentes a un cuenco de arroz.



FIDEOS ASIÁTICOS CON SALSA DE LIMA, CHILE Y VERDURAS DE PRIMAVERA

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO

PARA 6 PORCIONES

Los gruesos fideos de soba son el ingrediente elegido para esta receta, pero también se pueden usar los espaguetis de trigo integral. Varíe las verduras según la temporada.

8	ONZAS DE FIDEOS DE SOBA SECOS O ESPAGUETIS DE TRIGO INTEGRAL	1	CUCHARADA DE CILANTRO PICADAS
		1	CUCHARADA DE HOJAS DE MENTA PICADAS
SALSA		VERDURAS	
1/3	TAZAS DE JUGO DE LIMA FRESCO	1	TAZA DE ZANAHORIAS PICADAS
2	CUCHARADAS DE SALSA DE PESCADO SALSA DE PESCADO	1/2	TAZAS DE GUISANTE DULCE CORTADO EN RODAJAS FINAS O GUISANTES COMUNES
1	CUCHARADITA DE SALSA DE SOJA	1/2	TAZA DE CEBOLLAS DE PRIMAVERA CORTADAS EN RODAJAS FINAS O CEBOLLAS MORADAS PICADAS
2	CUCHARADITAS DE AZÚCAR	1/2	TAZA DE HOJAS DE CILANTRO PICADAS
1/4	TAZA DE ZANAHORIAS PELADAS Y FINAMENTE PICADAS	1/2	TAZA DE HOJAS DE MENTA PICADAS
1/2-1	CUCHARADITA DE PASTA DE CHILE DE ESTILO TAILANDÉS		
1/2	CUCHARADITA DE HOJUELAS DE CHILE SECAS		

Integre los ingredientes de la salsa y mezcle bien.

Cocine los fideos en agua hirviendo durante unos 5 minutos, hasta que estén tiernos. Escorra y enjuague. Coloque en un recipiente y agregue la salsa, mezclando para que se cubra bien. Agregue las verduras y mezcle de nuevo.

Sirva el plato tibio o frío.



Fideos asiáticos con salsa de lima, chile y verduras de primavera. Vea la receta en la página 111.



ENVOLTURAS AL ESTILO DE YUCATÁN

PERFIL DE SABOR: LATINOAMERICANO

PARA 5 FAJITAS

Esta es una mezcla simple de frijoles negros, pollo y verduras, que combinan los sabores frescos de la primavera con los típicos sabores de la región de Yucatán, en México. Durante el verano, agregue a la mezcla el maíz extraído directamente de la mazorca.

RELLENO DE FRIJOLES NEGROS

1	CUCHARADA DE ACEITE VEGETAL
1/2	CEBOLLA PICADA
1	CUCHARADITA DE COMINO
1	CUCHARADITA DE CHILE EN POLVO
3	DIENTES DE AJO PICADOS
1	TOMATE PICADO
1	CUCHARADITAS DE VINAGRE DE VINO TINTO
2	TAZAS DE CALDO DE POLLO CON BAJO CONTENIDO DE SODIO
2	LATAS DE 14 1/2-ONZAS DE FRIJOLES NEGROS ENJUAGADOS Y ESCURRIDOS
	SAL KOSHER O MARINA
	AJÍ RECIÉN MOLIDO

OTROS INGREDIENTES

5	TORTILLAS DE GRANOS INTEGRALES U OTRAS TORTILLAS DE HARINA, TAMAÑO BURRITO
2	TAZAS DE POLLO COCIDO, PICADO O CORTADO PICADO
1/2	CEBOLLA MORADA FINAMENTE PICADA
2	ZANAHORIAS PICADAS
2	TAZAS DE REPOLLO PICADO
1/2	TAZA DE CEBOLLAS DE PRIMAVERA PICADAS, INCLUYENDO LA PARTE BLANCA Y ALREDEDOR DE UN TERCIO DE LA PARTE VERDE
1 1/2-2	TAZAS DE CREMA MEJICANA O CREMA AGRIA, MEZCLADA CON 1-2 CUCHARADITAS DE AZÚCAR

Para preparar los frijoles negros, caliente el aceite vegetal en una cacerola grande, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregue la cebolla y saltee hasta que esté traslúcida, durante unos 2 minutos. Luego mezcle con el comino, el chile en polvo, el ajo, el tomate y el vinagre. Agregue el caldo, los frijoles, y 1/2 cucharada de sal. Mezcle para integrar los sabores y revuelva durante unos 10 minutos. Con una batidora o un procesadora, haga un puré de 1 1/2 taza con la mezcla de frijoles y coloque nuevamente en la cacerola. Los frijoles deben tener algo de líquido. Sazone con sal y pimienta.

Esparza un poco de frijoles sobre una tortilla, agregue el pollo, la cebolla morada, las zanahorias, el repollo y la cebolla de primavera. Rocíe la preparación con la crema o la salsa de crema agria y envuelva

SUGERENCIA: Para preparar una ensalada como plato principal, esparza con una cuchara la mezcla de frijoles, junto con el pollo y las verduras, sobre una hoja de lechuga y agregue pedacitos de tortilla. La mezcla también se puede agregar a recipientes de crujiente de tortilla, acompañados con hojas de lechuga o moldeadas en forma de taza “para llevar”.



Envoltura al estilo de Yucatán Vea la receta en las páginas 113 y 114.



ARROLLADO DE VERMICELLI DE ARROZ, CARNE VACUNA, ESPINACA Y HONGOS

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PARA 6 ARROLLADOS

Esta receta está basada en plato riquísimo, popular en la cocina armenia, llamado shehrehi yeghintz, el cual se prepara tanto con pasta como arroz, como así también con verduras.

MEZCLA DEL ARROZ

- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 1 TAZA DE FIDEOS VERMICELLI FINOS, QUEBRADOS
- 1 1/2 TAZAS DE ARROZ DE GRANO LARGO
- 1/4 TAZA DE CEBOLLA PICADA
- 3 1/2 TAZAS DE CALDO DE GALLINA CON BAJO CONTENIDO DE SODIO Y GRASA
- 1 CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA

RELLENO DE CARNE VACUNA Y HONGOS

- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- 1 LIBRA DE CARNE DE RES MOLIDA
- 6 ONZAS DE HONGOS REBANADOS
- 2 TAZAS DE HOJAS DE ESPINACAS SIN EL TALLO, PICADAS
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA
- 1/2 CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO FRESCO

ARROLLADOS

- 6 TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL O DE OTRO TIPO, TAMAÑO BURRITO O 3 PANES ÁRABES CORTADOS POR LA MITAD

Coloque el aceite de oliva en una cacerola mediana, a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregue los fideos vermicelli, y revuelva hasta que los fideos adquieran un color marrón dorado, durante unos 5 minutos. Añada el arroz y las cebollas y mezcle hasta que el arroz esté opaco y brillante, durante unos 4 minutos. Agregue el caldo y deje hervir la preparación. Agregue la sal, tape y reduzca el fuego a mínimo. Cocine hasta que el arroz esté casi tierno y la mayoría del caldo se haya absorbido, durante unos 15 minutos. Retire del fuego y deje reposar, tapado, durante 5 minutos.

Mientras se cocina la mezcla de arroz, prepare la carne y los hongos. Coloque el aceite de oliva en una sartén mediana, a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregue los trozos de carne y cocine entre 5 y 7 minutos, hasta que esté casi dorada. Retire con una espátula y deje aparte. Coloque los hongos en la sartén y saltee hasta que estén suaves y se hayan liberado sus jugos, durante unos 2 minutos.

Coloque nuevamente la carne en la sartén, agregue la espinaca y sazone con sal y pimienta.

Para finalizar la preparación, integre la mezcla de arroz y la de carne. Con una cuchara. Coloque una porción en el medio de cada una de las 6 tortillas y envuelva, en forma de burritos. Otra opción es colocar la mezcla en porciones de pan árabe.

SUGERENCIA: Durante el verano, en lugar de usar espinaca, utilice berenjenas picadas y salteadas, la verdura favorita de la cocina armenia, para añadirles a la carne.



PIZZA DE ESPÁRRAGOS Y HONGOS

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PORCIÓN SUFICIENTE PARA CUBRIR 2 PIZZAS DE 35 CENTÍMETROS

Los espárragos son el ejemplo perfecto de verduras de primavera, y son tan versátiles que se pueden usar con salteados, pastas, sopas, ensaladas y, en este caso, como aderezo de pizza. Utilice tanta variedad de hongos como pueda encontrar. Las hierbas provenzales o de la Provenza (en francés: *Herbes de Provence*), son una mezcla de hierbas aromáticas secas, que se encuentran en las montañas del sur de Francia, y se pueden conseguir en la mayoría de las tiendas de nuestro país. La mezcla tradicionalmente incluye tomillo, romero, laurel, albahaca y ajedrea.

5	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA
		1/2	CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO FRESCO
1	LIBRA DE ESPÁRRAGOS, TROZADOS Y CORTADOS EN TROZOS DE 1 CENTÍMETRO, EN FORMA DIAGONAL	1	CUCHARADITA DE <i>HERBES DE PROVENCE</i> SECAS, O TOMILLO SECO EN REEMPLAZO
1	LIBRA DE VARIOS TIPOS DE HONGOS CORTADOS EN RODAJAS		

Coloque el aceite de oliva en una sartén grande, a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregue el espárrago y saltee durante 3 minutos, hasta que los trozos adquieran un color verde brillante y se sientan suaves al pincharlos con un tenedor. Retire del fuego y deje aparte. Agregue los hongos y cocine durante unos 3 minutos, hasta que los jugos se hayan evaporado y estén suaves. Coloque nuevamente el espárrago en la sartén y condimente con sal, pimienta y hierbas. Esparza el aderezo en cada una de las masas de pizza preparadas, de 35 centímetros, y hornee según las instrucciones de cocción de la masa de pizza.

SUGERENCIA: Agregue queso feta desmenuzado y aceitunas Kalamata picadas para lograr un sabor del Medio Oriente.



PIZZA DE ESPINACA, CHILE Y CARNE

PERFIL DE SABOR: LATINOAMERICANO

PORCIÓN SUFICIENTE PARA CUBRIR 2 PIZZAS DE 35 CENTÍMETROS

Cuando se agrega un toque de canela y un clavo de olor a la carne molida, junto con el chile en polvo, esto le aporta a la carne un sabor intenso, similar a la salsa de mole mejicana. A pesar de que la espinaca se puede picar finamente, si así lo desea, las hojas enteras marchitas durante la cocción proporcionan una base de verde a la carne molida, combinación que resulta muy atractiva.

2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	1/4	CUCHARADITA DE CLAVOS DE OLOR MOLIDOS
1	LIBRA DE CARNE DE RES MOLIDA	1/8	CUCHARADITA DE CAYENA (OPCIONAL)
1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA	1/4-1/2	CUCHARADITA DE CHILE EN POLVO
1/2	CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO FRESCO	4	TAZAS DE AGUA
1/4	CUCHARADITA DE CANELA MOLIDA	2	ATADOS DE ESPINACA, SIN LOS TALLOS

Coloque el aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregue la carne molida, desmenuzándola. Rocíe con la sal, la pimienta, la canela, el clavo y la cayena (si decidió usarla) y el chile en polvo. Cocine durante unos 5 minutos, revolviendo hasta que la carne esté apenas dorada.

Ponga a hervir el agua en una cacerola mediana. Agregue la espinaca y escalde hasta que estén marchitas y tengan un color verde brillante, durante 45 segundos a 1 minuto. Escorra y seque la espinaca dándole golpecitos suaves, sin frotarla. Si lo desea, píquela.

En cada una de las dos masas de pizza preparadas, de 35 centímetros, esparza primero la espinaca y luego cubra con la carne. Hornee según las instrucciones para cocinar la masa de pizza.

VERANO

La cocina de verano en California es un tipo de cocina que se caracteriza por el uso de una abundante cantidad de tomates jugosos, calabacines, berenjenas, pimientos dulces, chiles, maíz, frijoles, pepinos, y calalú. Es la época del año en la que se pueden conseguir más fácilmente los ingredientes de las ensaladas, como así también de las sopas que se sirven con chile, para lograr un cambio de sabor en la estación.



Fideos de soba con berenjenas, tofu y albahaca tailandesa, presentada aquí con el reemplazo sugerido de espagueti de trigo integral, por los fideos de soba. Vea la receta en la página 129.



ENSALADA DE MACARRONES DE TRIGO INTEGRAL, ATÚN Y ALCAPARRAS

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PARA 4 PORCIONES

El atún envasado en aceite aporta sabor y textura a esta ensalada mediterránea, mientras que las abundantes hierbas frescas y el jugo de limón aportan presencia a este plato. La albahaca y los tomates contribuyen a lograr el sabor de un plato de verano. También se pueden agregar aceitunas. Este plato demostró ser el favorito de los estudiantes cuando se probó en las escuelas de la ciudad de Davis.

1	LATA DE 6 ONZAS DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA	2	CUCHARADITAS DE ALCAPARRAS, LAVADAS Y ESCURRIDAS
1 1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA	1/4	TAZA DE PEREJIL FRESCO PICADO
1/2	ONZA DE MACARRONES DE TRIGO INTEGRAL	1/4	TAZA DE ALBAHACA FRESCA PICADA
2	CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN FRESCO	1/4	TAZA DE CILANTRO FRESCO PICADO
2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	1	TAZA DE TOMATITOS CHERRY CORTADOS EN MITADES
1/2	CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO FRESCO		

Escorra el atún. Colóquelo en un recipiente pequeño y desmenuce con un tenedor.

Ponga a hervir agua en un recipiente grande. Agregue 1 cucharada de sal y los macarrones y mezcle bien. Cocine durante unos 12 minutos, hasta que se sientan tiernos al morderlos. Escorra bien.

En un recipiente grande, mezcle los macarrones todavía calientes, el jugo de limón, el aceite de oliva, la 1/2 cucharada restante de sal y el pimiento; mezcle bien. Agregue las alcaparras, el perejil, la albahaca, el cilantro, los tomates y el atún y mezcle todo con cuidado. Pruebe la preparación para controlar la sazón. Tape y coloque en la heladera durante 1 hora, antes de servir.

Sirva a temperatura ambiente.



ENSALADA TAILANDESA DE PEPINO

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO

PARA 2 PORCIONES

Esta refrescante ensalada fría se sirve para acompañar diferentes platos de la cocina tailandesa. Se puede usar como guarnición de ensalada o como parte del bufet de ensaladas, sin incluir los chiles para los estudiantes de escuela primaria.

2	CUCHARADAS DE AGUA	1	CHILE JALAPEÑO O SERRANO, SIN LAS SEMILLAS, PICADO
6	CUCHARADAS DE VINAGRE DE VINO DE ARROZ	2	CUCHARADAS DE CILANTRO PICADO
1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA	1/2	CEBOLLA AMARILLA, FINAMENTE PICADA EN RODAJAS
1	CUCHARADA DE AZÚCAR		
1	PEPINO PELADO, CORTADO EN RODAJAS Y SIN SEMILLAS		

En un recipiente pequeño coloque el agua, el vinagre, la sal y el azúcar y luego mezcle. En un recipiente mediano, coloque en capas el pepino, el chile, el cilantro y la cebolla. Vierta la mezcla de vinagre sobre la ensalada. Deje en la heladera durante 30 minutos antes de servir.



Sopa fría de pepino y yogur. Vea la receta en la página 125.



SOPA FRÍA DE PEPINO Y YOGUR

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PARA 4 PORCIONES

El yogur y el pepino son ingredientes característicos de las comidas del Medio Oriente y la India. En esta receta, ambos se combinan para lograr una refrescante sopa de verano.

2 1/2	PEPINOS PELADOS, SIN SEMILLAS Y TROZADOS	1/2	CEBOLLA AMARILLA PICADA
1/2	PEPINOS PELADOS, SIN SEMILLAS Y FINAMENTE PICADOS	1	RODAJA GRANDE, GRUESA, DE PAN AGRIO SIN LA CORTEZA
1 1/2	TAZAS DE YOGUR NATURAL	1/2	TAZA DE CALDO DE POLLO CON BAJO CONTENIDO DE GRASA Y SODIO
2	CUCHARADAS DE MENTA FRESCA PICADA		SAL KOSHER O MARINA
1	DIENTE DE AJO PICADO		AJÍ RECIÉN MOLIDO

En un procesador o batidora, mezcle el pepino cortado en trozos, el yogur, 1 cucharada de menta, ajo, cebolla, pan y caldo. Procese todo hasta lograr un puré suave. Sazone con sal y pimienta.

Enfríe durante dos horas o déjelo en la heladera toda la noche. Mezcle bien antes de servir y adorne con el pepino finamente picado y la cucharada restante de menta.

SUGERENCIA: En el verano, agregue 1 taza de uvas verdes y 1/2 taza de almendras granuladas finamente picadas para darle un toque español a la sopa, parecido al gazpacho blanco que se prepara en ese país.



SOPA DE MAÍZ Y PAPA

PERFIL DE SABOR: LATINOAMERICANO

PARA 6 PORCIONES

Esta sopa, llamada ajiaco en su lugar de origen, Bogotá, Colombia, se sirve en todo el sur de América. Su consistencia, entre el caldo y el estofado, es rica y cremosa. En Colombia, se la suele preparar con diferentes clases de papas, de diferentes texturas, las cuales aportan sabor a la sopa. En esta receta se utilizan 3 clases. Para preparar la sopa ajiaco se necesita guasca, una hierba verde que crece en Colombia, y que se puede encontrar en los supermercados de Latinoamérica. Aunque ningún ingrediente puede sustituir el sabor que aporta la guasca, la sopa sigue siendo deliciosa, incluso si no se la usa. Los acompañamientos como crema, palta, cilantro y alcaparras son importantes para este plato.

8	TAZAS DE AGUA O CALDO DE POLLO (SI NO USA EL POLLO ENTERO)	1 1/2	LIBRAS DE PAPAS ROJIZAS (RUSSET) CORTADAS EN CUBOS MUY PEQUEÑOS
1	POLLO (ALREDEDOR DE 3 LIBRAS), CORTADO PICADO EN 6 TROZOS O PRESAS DE POLLO: 2 MUSLOS, 2 PATAS, 2 MITADES DE PECHUGA	1	MANOJO DE CILANTRO FRESCO
1	CEBOLLA (EN CASO DE QUE PREPARE SU PROPIO CALDO)	1	LIBRA DE PAPA YUCON DORADA AMARILLA CORTADAS EN CUBOS
1	CEBOLLA (EN CASO DE QUE PREPARE SU PROPIO CALDO)	1	LIBRA DE PAPAS MORADAS, CORTADAS EN CUBOS
2	DIENTES DE AJO (EN CASO DE QUE PREPARE SU PROPIO CALDO)	3	MAZORCAS DE MAÍZ CORTADAS EN CUATRO PARTES CADA UNA
1	HOJA DE LAUREL (EN CASO DE QUE PREPARE SU PROPIO CALDO)	3	CUCHARADITAS DE GUASCA SECA O 1/2 TAZA DE GUASCA FRESCA (OPCIONAL)
2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA	3	PALTAS PELADAS Y CORTADAS EN TROZOS
1	CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO FRESCO	1	TAZA DE CREMA
1	PUÑADO DE CEBOLLA DE VERDEO PICADA ESPESA INCLUYENDO UNAS 2 LIBRAS DE LAS PARTES VERDES	3	ONZAS DE ALCAPARRAS

Hierva el agua o el caldo en una cacerola grande a fuego alto. En caso de que prepare su propio caldo, reserve las patas, los muslos y la pechuga de todo el pollo y coloque el resto del pollo en el agua. Hierva durante 1 hora con una cebolla, 2 dientes de ajo y una hoja de laurel.

Si usted preparó su propio caldo, retire la carcasa del pollo. Agregue al caldo sal, pimienta, cebolla de verdeo, papas rojizas (russet), la mitad del cilantro y los trozos del pollo. Reduzca el fuego a mínimo, tape y hierva hasta que el pollo esté tierno y se separe levemente de los huesos, alrededor de 25 minutos.

Retire los trozos de pollo y déjelos aparte. Revuelva el caldo vigorosamente, hasta que esté cremoso, durante 1 minuto. Agregue el resto de las papas y cocine a fuego mínimo durante 10 minutos. Incorpore el maíz y mezcle para integrarlo con la sopa. Cocine entre 10 y 15 minutos.

Coloque un trozo de maíz y de pollo en cada recipiente individual. Agregue un poco de sopa sobre el maíz y el pollo, hasta que alcance unas tres cuartas partes del recipiente. Deje espacio para la palta, la guasca (si la usa), la crema, las alcaparras y el resto del cilantro. Sirva con estos acompañamientos, encada uno en un plato.

SUGERENCIA: Prepare una sopa vegetariana, usando un caldo de verduras, sin incluir el pollo.



RIGATONI DE TRIGO INTEGRAL CON PESTO DE ALBAHACA Y NUEZ

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PARA 6 PORCIONES

Esta es una excelente oportunidad de incorporar nueces a su dieta, a través del rico e intenso sabor del pesto de albahaca, el cual los estudiantes ya conocen y disfrutan.

2	TAZAS DE HOJAS FRESCAS DE ALBAHACA	7	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
6	CUCHARADAS DE QUESOPARMESANO FRESCO RALLADO		SAL KOSHER O MARINA
1/4	TAZA DE NUECES PELADAS		AJÍ RECIÉN MOLIDO
1	DIENTE DE AJO PICADO APLASTADO	16	ONZAS DE RIGATONI DE TRIGO INTEGRAL U OTRA PASTA

En una batidora o procesadora, mezcle la albahaca, el queso parmesano, las nueces y el ajo y procese hasta que estén finamente picados. Mientras se procesan los ingredientes, agregue el aceite de oliva para preparar una pasta. Pruebe e agregue sal y pimienta a gusto.

Coloque una olla grande de agua a hervir a fuego alto. Agregue la pasta, reduzca el fuego a medio-alto y cocine durante unos 12 minutos, hasta que quede al dente. Escorra y mezcle con la pasta de nuez.

SUGERENCIA: Este plato también se puede servir frío o a temperatura ambiente, como parte del bufet de ensaladas o como plato principal de ensalada, con agregado de pollo.



FIDEOS DE SOBA CON BERENJENAS, TOFU Y ALBAHACA TAILANDESA

PERFIL DE SABOR: ASIÁTICO

PARA 8 PORCIONES

Estos fideos de soba japoneses, marrón claro, con gusto a nueces, un poco consistentes se preparan a partir de harina de alforfón. Se pueden servir calientes o fríos, en sopas y en salteados.

14	ONZAS DE FIDEOS DE SOBA SECOS	1	CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN O VINAGRE DE ARROZ
4	CUCHARADAS DE ACEITE DE SÉSAMO		
3-4	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL	1	DIENTE DE AJO PICADO
3	BERENJENAS JAPONESAS, SIN PELAR Y CORTADO EN CUBOS DE $\frac{3}{4}$ PULGADA O RODAJAS (UNAS 2 TAZAS)	$\frac{1}{4}$	CUCHARADITA DE JENGIBRE FRESCO PICADO CUBOS O EN RODAJAS
$\frac{1}{2}$	LIBRA DE TOFU EXTRA FIRME, CORTADO EN CUBOS DE $\frac{3}{4}$ PULGADA		PIZCA DE PIMIENTO DE CAYENA, PIMIENTA PICANTE, ACEITE DE SÉSAMO, O ACEITE DE CHILE
$\frac{1}{4}$	TAZA DE ACEITE DE SOJA	2	O MÁS CUCHARADAS DE AGUA
$\frac{1}{4}$	TAZA DE MANTECA DE ALMENDRAS	8-10	HOJAS DE ALBAHACA TAILANDESA O DE OTRO TIPO CORTADAS EN RODAJAS FINAS

En un recipiente grande con agua hirviendo, cocine los fideos hasta que estén blandos, pero firmes y no pasados. Escorra los fideos con un colador durante 4 ó 5 minutos, o como se indique en el paquete, luego enjuáguelos bien con agua fría, agitando el colador para eliminar el almidón de los fideos. Escúrralos de nuevo y colóquelos en un recipiente para servirlos. Vierta el aceite de sésamo sobre los fideos y remueva bien para mezclar el aceite. Déjelos aparte.

Caliente el aceite vegetal en una sartén mediana, agregue la berenjena y mezcle. Reduzca el fuego y cocine hasta que estén levemente doradas, entre 3 y 4 minutos. Agregue el tofu y revuelva hasta que adquieran un color marrón dorado, durante unos 4 minutos. Deje aparte para que enfríe.

Coloque el aceite de soja y la manteca de almendras en un recipiente pequeño y mezcle bien. Añada el jugo de limón, el ajo, el jengibre, el pimiento de cayena y 2 cucharadas de agua; mezcle

bien todos los ingredientes. Vierta la salsa sobre los fideos y mezcle con cuidado, para que los fideos de soba se integren con la salsa. Coloque una porción de fideos en un recipiente, cubra con la mezcla de berenjenas y tofu y adorne con la albahaca picada al estilo chiffonade. Sirva frío o a temperatura ambiente.

SUGERENCIA: Agregue un pepino inglés cortado en tiras para dar una textura crujiente y un sabor fresco. Reemplace los fideos de soba con un paquete de 16 onzas de fideos de arroz de estilo oriental (bánh pho my-tho), los cuales se cocinan rápido, en agua caliente, durante 2 minutos.

SUGERENCIA: Los fideos de soba se pueden sustituir con espaguetis de trigo integral.



ESTOFADO DE POLLO DE VERANO

PERFIL DE SABOR: AFRICANO

PARA 8 PORCIONES

Los estofados son populares en todas partes de África y se preparan con cualquier verdura que esté en temporada. Los estofados de pollo preparados con maní o cacahuates, como se los conoce en África, son la especialidad de la región. Esta versión utiliza jugo de tomates de verano y morrones.

4	CUCHARADAS DE CANOLA U OTRA ACEITE VEGETAL	2½	TAZAS DE CALDO DE POLLO CON BAJO CONTENIDO DE GRASA Y SODIO O AGUA
4	PECHUGAS GRANDES DE POLLO, CON HUESO Y PIEL, TROZADA A LA MITAD	3	PAPAS GRANDES CORTADAS EN CUBOS
2	CEBOLLAS AMARILLAS, CORTADAS EN CUBOS	¼	CUCHARADITA DE PIMIENTO DE CAYENA
2	TAZAS DE TOMATES FRESCOS CON SU JUGO, PICADOS	¼	CUCHARADITA DE HOJUELAS DE CHILE SECAS
1	PIMIENTO VERDE O ROJO, SIN SEMILLAS Y CORTADOS EN CUBOS	1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER

En una cacerola grande o en una sartén grande de fondo ancho, con tapa hermética, caliente el aceite a fuego moderado. Agregue el pollo y cocine durante unos 5 minutos, hasta que la piel esté dorada en ambos lados. Incorpore las cebollas y los morrones, continúe cocinando, mezclando con frecuencia, hasta que las cebollas estén traslúcidas y los morrones estén levemente tiernos, durante unos 5 minutos. Añada los tomates, el caldo de pollo, las papas, el pimiento de cayena, las hojuelas de chile y la sal.

Reduzca el fuego a mínimo y hierva hasta que el pollo esté tierno, durante unos 20 minutos. Pruebe y agregue los condimentos. Coloque la preparación sobre el arroz y sirva.

SUGERENCIA: En el invierno o la primavera, reemplace los tomates enlatados por frescos.



CHILE VERDE

PERFIL DE SABOR: LATINOAMERICANO

PARA 4 PORCIONES

Esta es una espectacular salsa verde, colmada de verduras y hierbas, que se incorpora al pollo o al cerdo. Los chiles verdes (o chiles Anaheim) que se usan son suaves, de modo que la sopa la pueden consumir los alumnos de todos los grados. Para preparar una versión más picante para los estudiantes de secundaria, agregue 2 ó 3 chiles serranos picados. No es necesario tostar los tomatillos o los chiles, pero esto sí le aporta un buen sabor a la salsa, levemente ahumado.

10	TOMATILLOS FRESCOS	6	RAMITAS DE CILANTRO FRESCO
2	CHILES ANAHEIM	2	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL
1	CEBOLLA PEQUEÑA		SAL KOSHER O MARINA
2	DIENTES DE AJO	2	TAZAS DE CERDO O POLLO COCIDO, PICADO O CORTADO

Retire las cáscaras secas de los tomatillos y dore la fruta en una sartén hasta que esté tierna, durante unos 3 y 5 minutos, revolviendo varias veces. Colóquelos en una cacerola mediana y agregue agua. Ponga a hervir a fuego medio-alto y cocine hasta que estén suaves y tiernos, entre 5 y 7 minutos.

Dore los chiles en un asador hasta que esté carbonizados. Retire la piel y las semillas y corte la pulpa en trozos. Coloque los chiles en una batidora o en un procesadora con los tomatillos, la cebolla, el ajo, el cilantro y el aceite vegetal. Pruebe y agregue la cantidad de sal necesaria.

Coloque la salsa en una sartén y hierva a fuego medio-alto. Agregue el pollo o el cerdo y cocine, revolviendo hasta que la carne esté caliente.

Para servir, coloque la preparación sobre el arroz.

SUGERENCIA: Para lograr un perfil de sabor mediterráneo, utilice 5 tomates frescos, 1 cucharadita de hojuelas de chile, 1 pimiento dulce rojo o verde y perejil en lugar de los tomatillos, los chiles y el cilantro.



ENCHILADAS DE QUESO CON SALSA DE TOMATILLOS

PERFIL DE SABOR: LATINOAMERICAN

PARA 12 PORCIONES DE ENCHILADAS

Estas enchiladas son un plato principal sabroso, con relleno vegetariano. Son una comida completa cuando se sirven con arroz y frijoles negros o pinto, refritos, y un poco de guacamole o salsa. Se puede utilizar una lata grande de enchiladas en salsa verde, como un sustituto para preparar la salsa casera, usando tomatillos. Sirva con tortillas de maíz tibias en guarniciones.

1/2	LIBRA DE QUESO MONTERREY JACK RALLADO	1	TAZA DE CHILES ENLATADOS, CORTADOS EN CUBOS
1/2	LIBRA DE QUESO CHEDDAR RALLADO		
2	TAZAS DE CREMA AGRIA CON BAJO CONTENIDO DE GRASA	12	TORTILLAS DE MAÍZ
1/4	TAZAS DE 2% O LECHE CON BAJO CONTENIDO DE GRASA	1	LIBRA (ENTRE 10 Y 12) DE TOMATILLOS, SIN LA PIEL Y PICADOS
1/2	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA	3	CHILES SERRANOS O 1 CHILE JALAPEÑO, SIN EL TALLO, SIN SEMILLAS Y PICADOS
1/2	CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO FRESCO	3	CUCHARADAS DE ACEITE VEGETAL
1 1/2	CUCHARADITAS DE COMINO MOLIDO	1	CEBOLLA BLANCA MEDIANA, CORTADA EN RODAJAS
1	PUÑADO DE CEBOLLA DE VERDEO, LAS PARTES BLANCAS Y VERDES, FINAMENTE PICADAS	3	DIENTES DE AJO GRANDES, PELADOS Y FINAMENTE PICADO
1 1/2	TAZAS DE ACEITUNAS NEGRAS CORTADAS EN RODAJAS O ENLATADAS, PRENSADAS	1 1/2	TAZAS DE AGUA
		1/2	TAZA DE CILANTRO FRESCO PICADO

PRECALIENTE EL HORNO A 180°C.

Para realizar el relleno, coloque los quesos en un recipiente, reservando alrededor de 1/2 taza de cada uno, crema agria, leche, sal, pimienta, comino, cebolla de verdeo, aceitunas y chiles verdes

Rellene cada tortilla con un tercio o la mitad de una taza del relleno, y envuélvalas. Coloque las tortillas enrolladas cerca unas con otras en una fuente de hornear de 23 cm por 30 cm.

Para preparar una salsa de tomatillos, quíteles las cáscaras previamente. Dórelos junto con los chiles en una fuente para hornear a 4 pulgadas bajo un asador bien caliente, hasta que estén bien doradas, incluso oscurecidas con manchas oscuras, entre 4 y 5 minutos. Délos vuelta y cocine del otro lado durante 4 o 5 minutos. Esto hará que a los tomatillos les salgan ampollas.

Enfríe y luego coloque en un procesador o en una batidora, incluyendo el jugo que se haya escurrido en la fuente para hornear.

Procese hasta que logre un puré suave. Coloque el aceite en una cacerola mediana a fuego moderado. Cuando esté caliente, agregue la cebolla y cocine, revolviendo en forma regular durante 7 minutos, hasta que estén dorados. Mezcle con el ajo y cocine un minuto más. Aumente el fuego a medio-alto y agregue el puré de tomatillo, todo de una sola vez. Mezcle hasta que esté notoriamente más oscuro y bien grueso, durante unos 3 minutos. Añada 1 1/2 taza de agua y el cilantro. Mezcle bien.

Cubra las tortillas rellenas y enrolladas con la salsa de tomatillos (o con salsa enchilada verde enlatada) y espolvoree el queso restante. Tape las tortillas con papel aluminio y hornee entre 30 y 45 minutos. Los últimos 10 minutos más o menos, mientras aún están en el horno, retire el papel aluminio para que el queso se derrita. Sirva el plato tibio.

SUGERENCIA: Agregue pollo picado a la mezcla de queso.



PIZZA DE TOMATES FRESCOS Y MOZZARELLA

PERFIL DE SABOR: EUROPEO/MEDITERRÁNEO

PORCIÓN SUFICIENTE PARA CUBRIR UNA PIZZA DE 35 CENTÍMETROS

Este es un simple aderezo de pizza para el verano, estación en la cual los tomates están en su punto ideal de sabor. En todas las regiones de Europa se la llama Pizza Margarita.

2	CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	10	HOJAS DE ALBAHACA FRESCAS, CORTADAS EN TROZOS PEQUEÑOS
1	LIBRA DE CIRUELAS FRESCAS U OTROS TOMATES, FINAMENTE CORTADOS EN RODAJAS	$\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$	LIBRA DE QUESO MOZZARELLA, CORTADO EN RODAJAS O RALLADO

Integre la masa para pizza con el aceite de oliva. Cubra con los tomates y la albahaca, luego coloque el queso. Siga las instrucciones de cocción de la masa de pizza.

SUGERENCIA: Agregue a los tomates un calabacín cortado en rodajas finas.



PAN ÁRABE AL ESTILO GRIEGO CON CARNE MOLIDA, TOMATE, MENTA Y CEBOLLA

PERFIL DE SABOR: MEDIO ORIENTE/HINDÚ

PARA 4 PORCIONES DE PAN ÁRABE

En los barrios del Medio Oriente, los vendedores ofrecen broquetas completas de cordero asado de temporada, de las cuales cortan finas rodajas de carne, que luego colocan en un pan árabe tibio o en otro tipo de pan sin levadura y las condimentan bien con cebollas, tomates y hierbas. En esta receta se utiliza carne molida.

1	CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN	2	TOMATES MEDIANOS, PICADOS
1	LIBRA DE CARNE DE RES MOLIDA	1/2	CEBOLLA MORADA, CORTADA EN RODAJAS FINAS
1	DIENTE DE AJO PICADO	12	RAMITAS DE CILANTRO FRESCO
1	CUCHARADITA DE SAL KOSHER O MARINA	4	RAMITAS DE MENTA FRESCA
1/2	CUCHARADITA DE AJÍ MOLIDO FRESCO	4	RAMITAS DE PEREJIL FRESCO
2	PAN ÁRABE DE TRIGO INTEGRAL, CORTADO A LA MITAD	4	CUCHARADAS DE CREMA AGRIA
		1	CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN

Coloque el aceite de oliva en una sartén mediana, a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregue la carne molida y cocine, revolviendo durante unos 5 minutos, hasta que esté levemente dorada. Mezcle con el ajo y cocine hasta que esté tierna, durante 1 ó 2 minutos más. Sazone con sal y pimienta.

Caliente las mitades de pan árabe.

Con una cuchara, coloque 1/4 de la mezcla de carne en cada mitad de pan árabe y divida los tomates y las cebollas en partes iguales. Agregue 3 ramitas de cilantro y 1 de menta y de perejil a cada mitad de pan árabe. Mezcle la crema agria y el jugo de limón y añada una cucharada a cada mitad del pan.



Pan árabe al estilo griego con carne molida, tomate, menta y cebolla. Vea la receta en la página 136.



PIZZA DE SALCHICHAS PICANTES, CALALÚ Y CHOCLO FRESCO

PERFIL DE SABOR: AFRICANO

PORCIÓN SUFICIENTE PARA CUBRIR 2 PIZZAS DE 35 CENTÍMETROS

Esta sabrosa cobertura de pizza, fácil de preparar, exhibe dos de las coloridas verduras del verano: el calalú y el choclo. Se puede usar como ingrediente maíz de cualquier color

2	TCUCHARADAS DE ACEITE DE CANOLA	1	TAZA DE CALALÚ FRESCO CORTADO EN RODAJAS, EN EN TROZOS DE $\frac{3}{4}$ - PULGADAS
2	Y SALCHICHAS OUILLE, CORTADAS EN DIAGONALES DE UNAS $\frac{1}{3}$ PULGADAS DE ANCHO	1	MAZORCAS DE MAÍZ FRESCAS, PELADAS Y CON LOS GRANOS EXTRAÍDOS

Coloque el aceite de oliva en una sartén pequeña, a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, saltee la salchicha y el calalú, hasta que la salchicha esté levemente dorada y el calalú también se dore, durante unos 4 minutos. Coloque en un recipiente la salchicha y el calalú con el choclo y mezcle la preparación. Coloque la cobertura sobre dos masas de pizza preparadas, de 35 centímetros y hornee, según las instrucciones para cocinar la masa de pizza.

SUGERENCIA: No incluya la salchicha y agregue en su lugar una porción adicional de verduras de temporada, como calabacines amarillos cortados en rodajas o en cubos, para lograr una alternativa vegetariana.

PIMIENTOS ROJOS DULCES



- Todos los pimientos rojos son al inicio de color verde y luego se tornan rojos.
- Los pimientos rojos tienen calcio, el cual contribuye a tener huesos saludables.

CALABAZA DE INVIERNO



- La calabaza tiene vitamina A, la cual contribuye a tener una vista saludable.
- Las verduras de color naranja ayudan a tener un cabello saludable.

REPOLLO



- El repollo pertenece a la familia del brócoli y la coliflor.
- El repollo tiene mucha vitamina C.

**NUEVAS FORMAS DE PREPARAR EL ALMUERZO ESCOLAR
COCINA CON ALIMENTOS DE CALIFORNIA EN LAS ESCUELAS K-12**

**TARJETAS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL
Y CAPACITACIÓN SOBRE HOSPITALIDAD
PARA EL PERSONAL DE SERVICIOS DE NUTRICIÓN**

MANZANAS



- Las manzanas tienen azúcares naturales.
- Las manzanas tienen muchas fibras.

ACELGA



- La acelga tiene hierro, el cual contribuye a fortalecer el cuerpo.
- La acelga tiene vitamina A, la cual contribuye a tener una vista saludable.

TOMATES



- California produce la mayoría de los tomates que se cultivan en los Estados Unidos.
- Los tomates tienen mucha vitamina C.

MANDARINAS



- Las mandarinas tienen vitamina A, la cual contribuye a tener una vista saludable.
- Las naranjas son frutas que ayudan a mantener saludable el corazón.

REMOLACHA



- Las remolachas son cultivos de raíz.
- La remolacha tiene vitamina B para tener un fuerte uñas.

ESPINACA



- La espinaca tiene vitamina A, la cual contribuye a tener una vista saludable.
- La espinaca tiene vitamina C para combatir los resfriados.

KIWIS



- El kiwi crece en forma de vid.
- California produce la mayoría de los kiwis que se cultivan en los Estados Unidos.

GUISANTES DULCES



- Puede consumir guisantes dulces crudos o cocidos.
- Los guisantes dulces tienen hierro, el cual fortalece el cuerpo.

CIRUELAS



- Las ciruelas están relacionadas con las riñas.
- Las ciruelas tienen vitamina C para combatir los resfriados.

Para apoyar la capacitación para el desarrollo profesional, descargue las tarjetas de educación nutricional en forma gratuita del sitio Web del CEL (www.ecoliteracy.org/downloads/nutrition-education-cards).

RECURSOS

A continuación se presentan algunas sugerencias para abastecerse de productos y recursos locales y de temporada para preparar recetas adicionales, además de la información sobre los perfiles de sabor.

RECURSOS PARA LOS PRODUCTOS LOCALES Y DE ESTACIÓN

DISTRIBUIDORES DE PRODUCTOS DE LOS DISTRITOS ESCOLARES

Estas empresas pueden brindar asistencia y, por lo general, cuentan con un especialista, el cual estará familiarizado con los agricultores locales.

MERCADOS DE AGRICULTORES CERTIFICADOS

Los administradores del mercado de agricultores locales conocen a todos los agricultores, dentro de una amplia región. Estos pueden recibir asistencia de los administradores para mejorar sus oportunidades de comercialización, en forma directa, mediante la colocación de sus productos en otros mercados, como los distritos escolares. Para localizar a los agricultores locales y obtener información sobre cómo contactarlos, diríjase al sitio Web de la Federación de los Mercados de Agricultores Certificados de California (www.cafarmersmarkets.com/index.cfm).

El Departamento de Alimentos y Agricultura de California otorga la certificación, a través de la Oficina del comisionado de agricultura del condado local. Los agricultores afirman que ellos mismos cultivan los alimentos que ofrecen para la venta.

ALIANZA COMUNITARIA CON LAS FAMILIAS DE AGRICULTORES (CAFF, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Esta organización estatal aboga por los intereses de las familias de los agricultores de California y por el establecimiento de una agricultura sustentable. CAFF ha elaborado guías de alimentos locales, como parte de su campaña Compre fresco, Compre local. Estas guías abarcan varias regiones a lo largo de California y se las puede encontrar en línea y descargarlas del sitio Web de CAFF (www.caff.org). Compre fresco, Compre local también cuenta con su propio sitio Web, con un buscador (<http://guide.buylocalca.org/index.html>).

SLOW FOOD DE ESTADOS UNIDOS

Slow Food cuenta con un programa nacional dirigido a mejorar la calidad de los almuerzos escolares. Para conseguir el capítulo, visite el sitio Web de Slow Food de Estados Unidos (www.slowfoodusa.org). Este organismo a menudo recauda fondos para apoyar proyectos de este tipo.

PROGRAMAS DE ALIMENTACIÓN “DE LA HUERTA A LA ESCUELA”

Estos programas establecen un vínculo entre las escuelas y los agricultores locales, con el fin de favorecer la oferta de menús saludables en las cafeterías escolares, mejorar la nutrición de los estudiantes y apoyar la economía de la agricultura local. El movimiento de la huerta a la escuela” es un movimiento nacional que conecta los servicios de alimentos escolares con los agricultores, que pueden ofrecer productos frescos y de estación. Para obtener más información, visite los siguientes sitios Web: Center for Ecoliteracy(www.ecoliteracy.org); Departamento de Educación de California (www.cde.ca.gov); Programa “de la Huerta a la Escuela” de California (www.cafarmtoschool.org).

RECURSOS PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS PERFILES DE SABOR Y LAS RECETAS DE ESTACIÓN

LIBROS DE COCINA Y REVISTAS DE ALIMENTOS

Existe una gran variedad de libros de cocina que reflejan los cinco perfiles de sabor que se ofrecen en este libro. Muchos de ellos son específicos de la cocina de regiones particulares, como la cocina japonesa, del sudeste asiático, tailandesa, vietnamita, coreana, del oeste y del norte de África, italiana, griega, siciliana, española, armenia, turca, francesa, irlandesa, polaca, búlgara, entre muchas otras. Muchos libros de cocina también están organizados por temporada. Las revistas de alimentos incluyen recetas con ingredientes de estación, combinados en múltiples perfiles de sabor, y son una buena fuente de ideas para preparar diferentes platos.

EN INTERNET Y EN TELEVISIÓN

En la Web mundial se pueden encontrar decenas de miles de recetas, con una gran variedad de alternativas de preparación. Igualmente, diferentes canales de televisión transmiten muchos programas sobre cocina, en los que se puede encontrar información sobre ingredientes de temporada y recetas.

MIEMBROS DE LA COMUNIDAD Y DEL PERSONAL DE SERVICIOS DE NUTRICIÓN

La diversidad étnica de California se encuentra representada en los miembros de la comunidad y en el personal de servicios de nutrición y pueden ser excelentes recursos para elaborar recetas étnicas auténticas y enseñar al personal del servicio de alimentos las técnicas culinarias.

COSECHA DEL MES (HOM, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Elaborado por el Departamento de Salud Pública de California, HOM dispone de un abanico de recursos de enseñanza, que se pueden descargar en línea, que incluye recetas cuyos ingredientes coinciden con las listas de frutas y verduras de estación. Estos se encuentran disponibles en forma gratuita en el sitio Web de HOM (www.harvestofthemonth.com).

MENCIONES

Expresamos nuestro sincero agradecimiento al Tomkat Charitable Trust por su generoso apoyo, brindado a través del Center for Ecoliteracy, por la investigación, el diseño, la publicación y la difusión de *Cocina con Alimentos de California en las Escuelas K-12*.

El enfoque 6-5-4 fue desarrollado mediante una escuela de cocina, a la cual asistió durante tres años el personal del Distrito Escolar Unificado Davis y el personal de servicios de nutrición de los distritos escolares unificados y los de invierno de Oakland. Agradecemos el apoyo recibido de los directores de los servicios de nutrición de los distritos de Davis, Oakland y los distritos escolares de invierno.

Este enfoque también se presentó en un “campamento de cocineros”, el cual fue posible gracias a una sociedad entre la iniciativa de marketing sobre agricultura del Condado de Yolo, los servicios de cenas de UC Davis organizados por Sodexo y la Universidad de California mediante el Centro para la nutrición en las escuelas de Davis. El material sobre granos integrales que se incluye en este libro fue adaptado a partir de los manuales del campamento de cocineros.

Asimismo, brindamos nuestro más profundo agradecimiento al equipo del Center for Ecoliteracy, quienes fueron una guía invaluable para este proyecto, en todas sus etapas, desde su inicio hasta el final.

Editorial Zenobia Barlow

Editor Michael K. Stone

Diseñador Karen Brown

Director de proyecto Jim Koulias

Asistente de producción Monica Bueb

Revisor Kate Willsky
Mark Rhynsburger

Indexador Amy E. Novick

ÍNDICE

Los números de página que aparecen en cursiva aluden a imágenes.

Aceitunas

- Aceitunas, alcaparras, pimiento rojo y tomate fresco
Pizza, 73
- Ensalada repollo asiático y naranja con jengibre, 78
- Macarrones de trigo integral, atún y alcaparras (sugerencia), 122
- Pizza de espárragos y hongos (sugerencia), 118
- Queso con enchiladas con salsa de tomatillo, 133-34

Acelga

- Fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras, 86-87
- Frijoles de ojo negro con acelga, 51, 90
- Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82

Acerca de granos, 27-29. *Vea también* trigo Burgol; maíz; pasta y platos de fideos; arroz

Acerca de granos integrales, 27-29. *Vea también* trigo Burgol; maíz; pasta y platos de fideos;

Aderezo de soja y sésamo, 33

Aderezos de pizza, 35

- Pizza de aceitunas, alcaparras, pimiento rojo y tomate fresco, 73
- Pizza de coliflor dorada, 95
- Pizza de espárragos y hongos, 118
- Pizza de espinaca, chile y carne, 119
- Pizza de jamón y batata, 74, 75
- Pizza de puerro asado y queso feta 96, 97
- Pizza de salchicha picante, calalú y choclo fresco, 55, 138
- Pizza de tomate fresco y mozzarella, 135

Aderezo de salsa rosada, 31

Aderezos para ensaladas

- Aderezo de salsa rosada, 31
- Aderezo de soja y sésamo, 33
- Aderezos rancheros, 30
- Salsa golf, 32

Aderezos rusos, 32

Aderezos *Vea* aderezos de ensalada

Albóndigas

- Albóndigas, 60, 61-62
- Albóndigas italianas con macarrones de trigo integral, 64-65

Albóndigas, 60, 61-62

Albóndigas italianas con macarrones de trigo integral, 64-65

Alcaparras

Macarrones de trigo integral, atún y alcaparras, 57, 122

Pizza de aceitunas, alcaparras, pimiento rojo y tomate fresco, 73

Sopa de papas y maíz, 126-27

Alimentos de estación de invierno, 49-50

Alimentos de estación de otoño, 46-48

Alimentos de estación de primavera, 50-53

Alimentos de estación de verano, 53-54

Arroz, 28

Albóndigas, 60, 61-62

Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca y hongos, 116-17

Salchicha picante con col lombarda (sugerencia), 91

Sopa de coco y mandarinas, 80

Sopa gumbo, 63

Berenjenas

Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca y hongos (sugerencia), 117

Berenjenas y pimientos rojos dulces, 68, 69

Fideos de soba con berenjenas, tofu y albahaca tailandesa, 121, 129-30

Vegetal Biryani, 67

Biryani, verduras, 67

Brócoli

Brócoli y pimientos rojos dulces (sugerencia), 68, 69

Ensalada de brócoli, pasas de uva y nueces, 79

Pizza de coliflor dorada (sugerencia), 95

Sopa de verduras (sugerencia), 103

Vegetal biryani (sugerencia), 67

Brotos de soja, en fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras, 86-87

Buffet de ensalada, 24-33, 25

Bufet de ensaladas de estación, 24-33, 25

Calabaza de invierno

Sopa al curry con calabaza sidra (sugerencia), 104

- Sopa de verduras (sugerencia), 103
- Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
- Calabaza de invierno
 - Sopa al curry con calabaza sidra (sugerencia), 104
 - Sopa de verduras (sugerencia), 103
 - Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
- Calabaza de verano
 - Albóndigas, 60, 61-62
 - Calabacines y queso feta, 100
 - Pizza de salchicha picante, calalú y choclo fresco (sugerencia), 138
 - Pizza de tomate fresco y mozzarella (sugerencia), 135
 - Sopa de verduras (sugerencia), 103
- Calabaza sidra
 - Sopa al curry con calabaza sidra (sugerencia), 104
 - Sopa de verduras (sugerencia), 103
 - Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
- Calabazas de verano
 - Albóndigas, 60, 61-62
 - Calabacines y queso feta, 100
 - Pizza de salchicha picante, calalú y choclo fresco (sugerencia), 138
 - Pizza de tomate fresco y mozzarella (sugerencia), 135
 - Sopa de verduras (sugerencia), 103
- Calabacines.
 - Albóndigas, 60, 61-62
 - Calabacines y queso feta, 100
 - Pizza de tomate fresco y mozzarella (sugerencia), 135
 - Sopa de verduras (sugerencia), 103
- Calalú, 37
 - Pizza de salchicha picante, calalú y choclo fresco, 55, 138
 - Sopa gumbo, 63
- Camarones *en* sopa gumbo (sugerencia), 63
- Carne vacuna
 - Albóndigas, 60, 61-62
 - Albóndigas italianas con macarrones de trigo integral, 64-65
 - Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca, y hongos, 116-17
 - Carne vacuna y espárragos, 107-8
 - Fajitas de carne vacuna (sugerencia), 71
 - Frijoles rojos, espinaca y carne vacuna, 105, 106
 - Pan árabe al estilo griego con carne molida, tomate, menta y cebolla, 136, 137
 - Pizza de espinaca, chile y carne, 119
- Carnes. *Vea* carne vacuna; pollo; cerdo; salchichas
- Cerdo. *Vea también* salchichas
 - Albóndigas, 60, 61-62
 - Albóndigas italianas con macarrones de trigo integral, 64-65
 - Cerdo con col lombarda (sugerencia), 91
 - Chile verde, 132
 - Fajita de cerdo (sugerencia), 71
 - Pizza de jamón y batata, 74, 75
 - Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
 - Sopa gumbo, 63
- Chile verde, 132
- Choy sum, en fideos al estilo Singapur con pollo y verduras, 86-87
- Cilantro, 45
 - Albóndigas, 60, 61-62
 - Ensalada de pepino y jícama, 59
 - Ensalada de repollo asiático y naranja con jengibre, 78
 - Fajita de pollo, 71
 - Fideos asiáticos con salsa de lima y chile y verduras de primavera, 111, 112
 - Pollo al limón con cilantro fresco, 88-89
 - Queso con enchiladas con salsa de tomatillo, 133-34
 - Sopa de maíz y papas, 126-27
- Col china
 - Fideos de arroz con col china, 66
 - Fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras (sugerencia), 86-87
- Col rizada
 - Albóndigas italianas con macarrones de trigo integral, 64-65
 - Fideos con chorizo y col rizada, 83-84, 85
- Coles rizadas, frijoles de ojo negro con (sustituto), 90
- Coliflor
 - Pizza de coliflor dorada, 95
 - Vegetal Biryani (sugerencia), 67
- Cuscús con calabacines y queso feta (sugerencia), 100

- Desarrollo profesional. *Vea escuela 6-5-4 Matrix de almuerzo*
- Enchiladas, queso con salsa de tomatillo, 133-34
- Ensalada china de pollo, 52, 101-2
- Ensalada de brócoli, pasas de uva y nueces 79
- Ensalada de macarrones de trigo integral, atún y alcaparras, 122
- Ensalada de pepino tailandesa, 123
- Ensalada de pepino y jícama, 59
- Ensaladas
- Calabacines y queso feta, 100
 - Ensalada china de pollo, 52, 101-2
 - Ensalada de brócoli, pasas de uva y nueces, 79
 - Ensalada de pepino tailandesa, 123
 - Ensalada de pepino y jícama, 59
 - Ensalada de repollo asiático y naranja con jengibre, 78
 - Envoltura al estilo Yucatán (sugerencia), 114
 - Fideos de arroz con col china, (sugerencia), 66
 - Macarrones de trigo integral, atún y alcaparras, 122
 - Pollo al curry en ensalada (sugerencia), 72
 - Raita de pepino, 70
 - Rigatoni de trigo integral con pesto de albahaca y nueces (sugerencia), 128
 - Tabule, 47, 58
- Envoltura al estilo de Yucatán, 113-14, 115
- Envolturas, 35
- Albóndigas (sugerencia), 62
 - Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca y hongos, 116-17
 - Envoltura al estilo de Yucatán, 113-14, 115
 - Fajita de pollo, 71
 - Pan árabe al estilo griego con carne molida, tomate, menta y cebolla, 136, 137
 - Pan árabe con ensalada de pollo al curry, 72
 - Papas al curry en pan chapati, 92-94, 93
 - Queso con enchiladas con salsa de tomatillo, 133-34
 - Salchicha picante con col lombarda, 91
- Espárragos
- Carne vacuna y espárragos, 107-8
 - Espárragos y pimientos rojos dulces (sugerencia), 68, 69
 - Fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras (sugerencia), 87
 - Pizza de espárragos y hongos, 118
- Sopa de verduras de primavera (sugerencia), 103
- Espinaca
- Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca y hongos, 116-17
 - Frijoles rojos, espinaca y carne vacuna, 105, 106
 - Pizza de espinaca, chile y carne, 119
- Fajita de pollo, 71
- Fideo con chorizo y col rizada, 83-84, 85
- Fideos. *Vea platos de pasta y fideo*
- Fideos asiáticos con salsa de lima, chile y verduras de primavera, 111, 112
- Fideos con chorizo y col rizada, 83-84, 85
- Fideos de arroz
- Fideos de arroz con berenjenas, tofu y albahaca tailandesa (sugerencia), 130
 - Fideos de arroz con col china, 66
- Fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras, 86-87
- Fideos soba con berenjenas, tofu y albahaca tailandesa, 121, 129-30
- Frijoles
- Envoltura al estilo de Yucatán, 113-14, 115
 - Frijoles de ojo negro con acelga, 51, 90
 - Frijoles rojos, espinaca y carne vacuna, 105, 106
 - Salchicha picante con col lombarda (sugerencia), 91
- Frijoles de ojo negro, 37
- Frijoles de ojo negro con acelga, 51, 90
 - Salchicha picante con col lombarda (sugerencia), 91
- Frijoles negros, en envoltura al estilo de Yucatán, 113-14, 115
- Frijoles rojos, espinaca y carne vacuna, 105, 106
- Frutas. *Vea también tipos específicos*
- Invierno, 49
 - Otoño, 46
 - Para el bufet de ensaladas de estación, 27
 - Primavera, 50
 - Verano, 53
- Guisante dulce
- Fideos asiáticos con salsa de lima y chile y verduras de primavera, 111, 112
 - Fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras (sugerencia), 87
 - Pollo al limón con cilantro fresco (sugerencia), 89
 - Sopa de verduras de primavera, 103

- Guisante dulce
- Fideos asiáticos con salsa de lima y chile y verduras de primavera, 111, 112
 - Fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras (sugerencia), 87
 - Pollo al limón con cilantro fresco (sugerencia), 89
 - Sopa de verduras de primavera, 103
- Guisantes
- Ensalada china de pollo, 52, 101-2
 - Fideos asiáticos con salsa de lima y chile y verduras de primavera, 111, 112
- Guisantes
- Ensalada china de pollo, 52, 101-2
 - Fideos asiáticos con salsa de lima y chile y verduras de primavera, 111, 112
- Hierbas. *Vea también cilantro*
- Invierno, 50
 - Otoño, 48
 - Primavera, 53
 - Verano, 54
- Hojas verdes
- Albóndigas italianas con macarrones de trigo integral, 64-65
 - Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca, y hongos, 116-17
 - Fideos con chorizo y col rizada, 83-84, 85
 - Fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras, 86-87
 - Frijoles de ojo negro con acelga, 51, 90
 - Frijoles rojos, espinaca y carne vacuna, 105, 106
 - Para ensaladas, 24-27
 - Pizza de espinaca, chile y carne, 119
 - Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
- Hongos
- Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca y hongos, 116-17
 - Fideos de arroz con col china, 66
 - Hongos con col lombarda (sugerencia), 91
 - Pizza de espárragos y hongos, 118
 - Sopa de coco y mandarinas, 80
- Jamón
- Pizza de jamón y batata, 74, 75
 - Sopa gumbo, 63
- Maíz, 28, 37
- Envoltura al estilo Yucatán (sugerencia), 113-14
 - Pizza de salchicha picante, calalú y choclo fresco, 55, 138
 - Sopa de maíz y papas, 126-27
 - Vegetal Biryani, 67
- Mandarinas
- Ensalada china de pollo, 52, 101-2
 - Sopa de coco y mandarinas, 80
- Matriz de almuerzo escolar 6-5-4
- Cinco perfiles de sabor, 35-45
 - Clases de desarrollo profesional, 17-23
 - Concepto, 11-12
 - Cuatro estaciones, 46-54
 - Recursos, 14-15, 139, 140-41
 - Seis platos, 34-35
- Nabos verdes, frijoles de ojo negro con (sustituto), 90
- Nueces
- Ensalada china de pollo, 52, 101-2
 - Ensalada de brócoli, pasas de uva y nueces, 79
 - Rigatoni de trigo integral con pesto de albahaca y nueces, 128
 - Sopa fría de pepino y yogur (sugerencia), 124, 125
- Nueces
- Ensalada china de pollo, 52, 101-2
 - Ensalada de brócoli, pasas de uva y nueces, 79
 - Rigatoni de trigo integral con pesto de albahaca y nueces, 128
- Paltas, *en* maíz y sopa de papas, 126-27
- Pan árabe al estilo griego con carne molida, tomate, menta, y cebolla, 136, 137
- Pan árabe con ensalada de pollo al curry, 72
- Papas
- Estofado de pollo de verano, 131
 - Papas al curry en pan chapati, 92-94, 93
 - Sopa de maíz y papas, 126-27
 - Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
 - Vegetal Biryani, 67
- Papas al curry en pan chapati, 92-94, 93
- Papas dulces, 37
- Papas dulces al curry en chapati (sugerencia), 94
 - Sopa al curry de papa dulce (sugerencia), 104

- Pepinos
- Ensalada de pepino tailandesa, 123
 - Ensalada de pepino y jícama, 59
 - Fideos de soba con berenjenas, tofu y albahaca tailandesa (sugerencia), 130
 - Raita de pepino, 70
 - Sopa fría de pepino y yogur, 124, 125
 - Tabule, 47, 58
- Perfil de sabor africano, 36-37
- Estofado de pollo de verano, 131
 - Frijoles rojos, espinaca y carne vacuna, 105, 106
 - Frijoles de ojo negro con acelga, 51, 90
 - Pizza de jamón y batata, 74, 75
 - Pizza de salchichas picantes, calalú y choclo fresco, 55, 138
 - Pollo Yassa, 109-10
 - Salchicha picante con col lombarda, 91
 - Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
 - Sopa gumbo, 63
- Perfil de sabor asiático, 38-39
- Berenjenas y pimientos rojos dulces. (sugerencia), 69
 - Carne vacuna con espárragos, 107-8
 - Ensalada china de pollo, 52, 101-2
 - Ensalada de brócoli, pasas de uva y nueces (sugerencia), 79
 - Ensalada de pepino tailandesa, 123
 - Ensalada de pepino y jícama, 59
 - Ensalada de repollo asiático y naranja con jengibre, 78
 - Fideos asiáticos con salsa de lima, chile y verduras de primavera, 111, 112
 - Fideos de arroz con col china, 66
 - Fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras, 86-87
 - Fideos de soba con berenjenas, tofu y albahaca tailandesa, 127, 129-30
 - Salchicha picante con col lombarda (sugerencia), 91
 - Sopa de coco y mandarinas, 80
- Perfil de sabor del Medio Oriente o la India, 44-45
- Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca, y hongos, 116-17
 - Frijoles de ojo negro con acelga (sugerencia), 90
 - Pan árabe al estilo griego con carne molida, tomate, menta y cebolla, 136, 137
 - Pan árabe con ensalada de pollo al curry, 72
- Papas al curry en pan chapati, 92-94, 93
- Pizza de coliflor dorada, 95
- Pizza de espárragos y hongos (sugerencia), 118
- Pizza de puerro asado y queso feta (sugerencia), 97
- Pollo al limón con cilantro fresco, 88-89
- Raita de pepino, 70
- Sopa de zanahorias al curry, 99, 104
- Sopa fría de pepino y yogur, 124, 125
- Tabule, 47, 58
- Vegetal Biryani, 67
- Perfil de sabor europeo/mediterráneo, 40-41
- Albóndigas italianas con macarrones de trigo integral, 64-65
 - Berenjenas y pimientos rojos dulces, 68, 69
 - Calabacines y queso feta, 100
 - Chile (sugerencia), 132
 - Ensalada de brócoli, pasas de uva y nueces, 79
 - Fideos con chorizo y col rizada. (sugerencia), 84
 - Macarrones de trigo integral, atún y alcaparras, 122
 - Pizza de espárragos y hongos, 118
 - Pizza de puerro asado y queso feta, 96, 97
 - Pizza de tomate fresco y mozzarella, 135
 - Rigatoni de trigo integral con pesto de albahaca y nueces, 128
 - Pizza de aceitunas, alcaparras, pimiento rojo y tomate fresco, 73
 - Sopa de verduras de primavera, 103
- Perfil de sabor latinoamericano, 42-43
- Albóndigas, 60, 61-62
 - Chile verde, 132
 - Envoltura al estilo de Yucatán, 113-14, 115
 - Fajita de pollo, 71
 - Fideos con chorizo y col rizada, 83-84, 85
 - Pizza de espinaca, chile y carne, 119
 - Queso con enchiladas con salsa de tomatillo, 133-34
 - Sopa de maíz de papas, 126-27
 - Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado (sugerencia), 82
- Perfiles de alimentos de estación
- Invierno, 49-50
 - Otoño, 46-48
 - Primavera, 50-53
 - Verano, 53-54
- Pimientos dulces, 41
- Aceitunas, alcaparras, pimiento rojo y tomate fresco
 - Pizza, 73

- Berenjenas y pimientos rojos dulces, 68, 69
- Chile (sugerencia), 132
- Ensalada de brócoli y nueces (sugerencia), 79
- Ensalada de pepino y jícama, (sugerencia), 59
- Estofado de pollo de verano, 131 131
- Fajita de pollo, 71
- Fideos de arroz con col china, (sugerencia), 66
- Pimientos dulces *Vea pimientos dulces*
- Pimientos morrones. *Vea pimientos dulces*
- Pizza de coliflor dorada, 95
- Pizza de espinaca, chile y carne, 119
- Pizza de jamón y batata, 74, 75
- Pizza de puerro asado y queso feta, 96, 97
- Pizza de tomate fresco y mozzarella, 135
- Platos de invierno
- Brócoli y pimientos rojos dulces (sugerencia), 68, 69
 - Ensalada de brócoli, pasas de uva y nueces, 79
 - Estofado de pollo (sugerencia), 131
 - Ensalada de repollo asiático y naranja con jengibre, 78
 - Fideos con chorizo y col rizada, 83-84, 85
 - fideos de huevos al estilo Singapur, con pollo y verduras, 86-87
 - Frijoles de ojo negro con acelga, 51, 90
 - Papas al curry en pan chapati, 92-94, 93
 - Pizza de coliflor dorada, 95
 - Pizza de puerro asado y queso feta, 96, 97
 - Pollo al limón con cilantro fresco, 88-89
 - Salchicha picante con col lombarda, 91
 - Sopa de coco y mandarinas, 80
 - Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
 - sopa de verduras (sugerencia), 103
 - Vegetal biryani (sugerencia), 67
- Platos de otoño
- Albóndigas, 60, 61-62
 - Albóndigas italianas con macarrones de trigo integral, 64-65
 - Berenjenas y pimientos rojos dulces, 68, 69
 - Ensalada de pepino y jícama, 59
 - Fajita de pollo, 71
 - Fideos de arroz con col china, 66
 - Pan árabe con ensalada de pollo al curry, 72
 - Pizza de aceitunas, alcapparras, pimienta roja y tomate fresco 73
 - Pizza de jamón y batata, 74, 75
 - Raita de pepino, 70
 - Sopa de verduras (sugerencia), 103
- Sopa gumbo, 63
 - Tabule, 47, 58
 - Vegetal Biryani, 67
- Platos de pasta y fideo, 35
- Albóndigas italianas con macarrones de trigo integral, 64-65
 - Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca y hongos, 116-17
 - Fideos asiáticos con salsa de limas y chile y verduras de primavera, 111, 112
 - Fideos con chorizo y col rizada, 83-84, 85
 - Fideos de arroz con col china, 66
 - Fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras, 86-87
 - Fideos de soba con berenjenas, tofu y albahaca tailandesa, 121, 129-30
 - Macarrones de trigo integral, atún y alcapparras, 122
 - Pollo Yassa, 109-10
 - Rigatoni de trigo integral con pesto de albahaca y nueces, 128
- Platos de primavera
- Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca y hongos, 116-17
 - Calabacines y queso feta, 100
 - Carne vacuna y espárragos, 107-8
 - Ensalada china de pollo, 52, 101-2
 - Envoltura al estilo de Yucatán, 113-14, 115
 - Espárragos y pimientos rojos dulces (sugerencia), 68, 69
 - Estofado de pollo (sugerencia), 131
 - Fideos asiáticos con salsa de lima y chile y verduras de primavera, 111, 112
 - Fideos de huevo al estilo Singapur con pollo y verduras (sugerencia), 87
 - Frijoles rojos, espinaca y carne vacuna, 105, 106
 - Pizza de espárragos y hongos, 118
 - Pizza de espinaca, chile y carne, 119
 - Pollo al limón con cilantro fresco (sugerencia), 89
 - Pollo Yassa, 109-10
 - Raita de pepino (sugerencia), 70
 - Raita de rábano (sugerencia), 70
 - Sopa de verduras de primavera, 103
 - Sopa de zanahorias al curry, 99, 104
- Platos de verano
- Arrollado de vermicelli de arroz, carne vacuna, espinaca y hongos, (sugerencia), 116-17
 - Chile verde, 132
 - Envoltura al estilo Yucatán (sugerencia), 113-14

- Ensalada de pepino tailandesa, 123
- Estofado de pollo de verano, 131
- Fideos de soba con berenjenas, tofu y albahaca tailandesa, 127, 129-30
- Macarrones de trigo integral, atún y alcaparras, 122
- Pan árabe al estilo griego con carne molida, tomate, menta y cebolla, 136, 137
- Pizza de salchicha picante, calalú y choclo fresco 55, 138
- Pizza de tomate fresco y mozzarella, 135
- Queso con enchiladas con salsa de tomatillo, 133-34
- Rigatoni de trigo integral con pesto de albahaca y nueces, 128
- Sopa de maíz y papas, 126-27
- Sopa de verduras (sugerencia), 103
- Sopa fría de pepino y yogur, 124, 125
- Pollo
- Chile verde, 132
- Ensalada china de pollo, 52, 101-2
- Ensalada de repollo asiático y naranja con jengibre (sugerencia), 78
- Envoltura al estilo de Yucatán, 113-14, 115
- Estofado de pollo de verano, 131
- Fajita de pollo, 71
- fideos de huevos al estilo Singapur, con pollo y verduras, 86-87
- Pan árabe con ensalada de pollo al curry, 72
- Pollo al limón con cilantro fresco, 88-89
- Pollo con col lombarda (sugerencia), 91
- Pollo Yassa, 109-10
- Queso con enchiladas con salsa de tomatillo (sugerencia), 134
- Rigatoni e trigo integral con pesto de albahaca y nueces (sugerencia), 128
- Sopa de coco y mandarinas, (sugerencia), 80
- Sopa de maíz y papa, 126-27
- Sopa gumbo, 63
- Pollo al limón con cilantro fresco, 88-89
- Queso
- Calabacines con queso feta, 100
- Fajita de queso (sugerencia), 71
- Pizza de espárragos y hongos (sugerencia), 118
- Pizza de puerro asado y queso feta, 96, 97
- Pizza de tomate fresco y mozzarella, 135
- Queso con enchiladas con salsa de tomatillo, 133-34
- Queso cheddar, en enchiladas con queso, con salsa de tomatillo, 133-34
- Queso feta
- Calabacines y queso feta, 100
- Pizza de espárragos y hongos (sugerencia), 118
- Pizza de puerro asado y queso feta, 96, 97
- Queso Monterey Jack, en enchiladas con queso, con salsa de tomatillo, 133-34
- Raita de pepino, 70
- Raita de rábano (sugerencia), 70
- Repollo
- Envoltura al estilo de Yucatán, 113-14, 115
- Ensalada china de pollo, 52, 101-2
- Ensalada de repollo asiático y naranja con jengibre, 78
- Salchicha picante con col lombarda, 91
- Rigatoni de trigo integral con pesto de albahaca y nueces, 128
- Rigatoni de trigo integral con pesto de albahaca y nueces, 128
- Salchichas
- Fideos con chorizo y col rizada, 83-84, 85
- Frijoles de ojo negro con acelga (sugerencia), 90
- Pizza de salchicha picante, calalú y choclo fresco, 55, 138
- Salchicha picante con col lombarda, 91
- Sopa gumbo, 63
- Salsa ranchera, 30
- Sándwich, albóndigas italianas (sugerencia), 65
- Servicios de nutrición. *Vea* matriz de almuerzo escolar 6-5-4
- Sopa de coco y mandarinas, 80
- Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
- Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
- Sopa de verduras de primavera, 103
- Sopa de zanahorias al curry, 99, 104
- Sopa fría de pepino y yogur (sugerencia), 125
- Sopa gumbo, 63
- Sopas, 34
- Albóndigas, 60, 61-62

- Sopa de coco y mandarinas, 80
 - Sopa de maíz y papas, 126-27
 - Sopa de verduras de invierno, pavo y maíz descascarillado, 81-82
 - Sopa de verduras de primavera, 103
 - Sopa de zanahorias al curry, 99, 104
 - Sopa fría de pepino y yogur, 124, 125
 - Sopa gumbo, 63
- Tabule, 47, 58
- Tazón de arroz, 35
- Berenjenas y pimientos rojos dulces, 68, 69
 - Carne vacuna y espárragos, 107-8
 - Chile verde, 132
 - Estofado de pollo de verano, 131
 - Frijoles de ojo negro con acelga, 57, 90
 - Frijoles rojos, espinaca y carne vacuna, 105, 106
 - Pollo al limón con cilantro fresco, 88-89
 - Pollo Yassa (sugerencia), 110
 - Vegetal Biryani, 67
- Tofu, 39
- Ensalada china de tofu (sugerencia), 102
 - Fideos de arroz con col china, 66
 - Fideos de soba con berenjenas, tofu y albahaca tailandesa, 121, 129-30
- Tomates, 43
- Albóndigas italianas con macarrones de trigo integral, 64-65
 - Berenjenas y pimientos rojos dulces, 68, 69
 - Chile (sugerencia), 132
 - Ensalada de macarrones de trigo integral, atún y alcaparras, 122
 - Estofado de pollo de verano, 131
 - Pan árabe al estilo griego con carne molida, tomate, menta y cebolla, 136, 137
 - Pizza de aceitunas, alcaparras, pimiento rojo y tomate fresco, 73
 - Pizza de tomate fresco y mozzarella, 135
 - Tabule, 47, 58
- Tomatillos
- Chile verde, 132
 - Queso con enchiladas con salsa de tomatillo, 133-34
- Trigo Burgol, 28
- Calabacines con queso feta (sugerencia), 100
 - Tabule, 47, 58
- Vegetal Biryani, 67
- Verduras *Vea también tipos específicos*
- Invierno, 49
 - Otoño, 46-48
 - Para el bufet de ensaladas de estación, 27
 - Primavera, 50-53
 - Verano, 54
- Yogurt, 45
- Papas al curry en pan chapati, 92-94, 93
 - Raita de pepino, 70
 - Sopa fría de pepino y yogur, 124, 125
- Zanahorias
- Envoltura al estilo de Yucatán, 113-14, 115
 - Fideos asiáticos con salsa de lima y chile y verduras de primavera, 111, 112
 - fideos de huevos al estilo Singapur, con pollo y verduras (sugerencia), 87
 - Pollo al limón con cilantro fresco, 88-89
 - Pollo Yassa, 109-10
 - Vegetal Biryani , 67

CRÉDITOS DE LAS IMÁGENES

Todas las imágenes de los platos de la matriz de almuerzo 6-5-4 Craig Lee, <http://craiglephoto.com>

Mapas del mundo www.digital-vector-maps.com

Íconos pasta: istockphoto 14363842, dutchicon; ensalada: istockphoto 13026960, obaba; tazón de arroz: istockphoto 14294449, areasur; envoltura: istockphoto 12719222, aaltazar; pizza: istockphoto 2540687, pandafung; sopa: istockphoto 5956946, aaltazar

Tapa Foto de ilustración, dan Benesch. zanahorias: istockphoto 12699348, jimbatt; corte de la parte delantera Tapa: istockphoto 1441951, Ekspansio; tapa del corte de la parte delantera: istockphoto 2235928, Ekspansio

Páginas 7-8 mapa de California: www.worldtradeexpress.com

Página 10 perejil picado: istockphoto 3444172, StuartPitkin

Página 15 Foto de ilustración: dan Bensech

Página 16 lima cortada en rodajas: istockphoto 6769681, jpa1999

Página 19 pimientos cortados en rodajas: istockphoto 12671349, avalex

Página 20 zanahorias picadas: istockphoto 12641183, Max Baumann

Página 25 bufet de ensaladas de estación lechuga: istockphoto 13693755, kromeshnik; tomatitos cherry : istockphoto 2061002, creativei; bastones de zanahoria: istockphoto 12679427, andesign 101; ensalada de pasta: craig lee; Ensalada de papa: istockphoto 13642043, lauriPatterson; Queso: istockphoto 11790848, alasdairJames; Atún: istockphoto 9679607, Jamesmcq24; frijoles: istockphoto 9196693, gaffera; mezcla de frutos: istockphoto 8545469, alasdairJames; almendras: istockphoto 9257213, sasimoto; tazón de ensalada: istockphoto 8662058; robynmac

Página 37 perfil de sabor africano coles rizadas: istockphoto 2408145, vtupinamba; blac

Frijoles de ojo negro: istockphoto 6976274, tfazevedo; Maní: istockphoto 8258761, redhelga; Pimentón: istockphoto 11766151, angiePhotos; Maíz: istockphoto 13967505, JoeBiafore; chiles: istockphoto 4710381, magnetcreative; calalú: istockphoto 10294583, cherylEdavis; papas dulces: istockphoto 11170307, floortje

Página 39 perfil de sabor asiático tofu: istockphoto 12704422, kevindyer; jengibre: istockphoto 10862599, dar07; hierba limón: istockphoto 3355929, sasimoto; Azafrán: istockphoto 11766674, angiePhotos; chiles: istockphoto 4710381, magnetcreative; culantro: istockphoto 15335886, Jamesmcq24; frijoles mungo Frijoles: istockphoto 12339657, JonnyJim; coco: istockphoto 11204027

Página 41 perfil de sabor europeo/mediterráneo Hinojo: istockphoto 10659058, kevindyer; cebada: istockphoto 11478909, antiMartina; orégano: istockphoto 15730560, annaia; aceitunas: istockphoto 337080, susib; aceite de oliva: istockphoto 8988248, eurobanks; pimienta dulce: istockphoto 15317965, vicm; ajo: istockphoto 14186271, alasdairJames; Cuscús: istockphoto 10463258, alasdairJames

Página 43 perfil de sabor latinoamericano Tomate: istockphoto 6974625, cinoby; plátanos: istockphoto 14693727, fcacodigital; Comino: istockphoto 11933156, angiePhotos; Vainilla: istockphoto 5791952, amriphoto; hibisco: istockphoto 12552432, moppet; achiote: istockphoto 9215515, atelopus; quinua: istockphoto 12306408, alasdairJames; frijoles: istockphoto 6976271, tfazevedo

Página 45 perfil de sabor del Medio Oriente/Hindú Cilantro: istockphoto 4585508, YinYang; Canela: istockphoto 15689149, popovaphoto; mango: istockphoto 15689149, popovaphoto; garbanzos: istockphoto 14067709, galaiko; Granadas: istockphoto 10884055, alxpin; Piñones: istockphoto 7729295, timsa; tamarindo: istockphoto 4018067, devonyu; yogurt: istockphoto 8636220, vikif

ACERCA DE LOS AUTORES

El Cagradece la oportunidad de contar con la capacidad, conocimiento, y experiencia de Georgeanne Brennan y Ann Evans, en la elaboración de esta publicación y en muchos de nuestros proyectos de Nuevas formas de preparar el almuerzo escolar.

GEORGEANNE BRENNAN

Georgeanne Brennan es una escritora de libros de cocina premiada, periodista y asesora de políticas alimenticias, con una carrera sobresaliente en el ámbito culinario y empresarial, cuya trayectoria profesional abarca varias décadas. Como directora de Evans & Brennan, llc, durante los últimos años, ha asumido la tarea de dirigir el desarrollo profesional con JUSd de Davis, centrando su atención en alentar la adquisición de habilidades y la creatividad del personal de los servicios de nutrición, mediante la Matriz de almuerzos escolares 6-5-4. Es autora de más de 30 libros sobre cocina y alimentos. Además, es propietaria y profesora de una escuela de cocina. Aporta su considerable experiencia en los ámbitos rurales y urbanos donde se utiliza el libro Nuevas formas de preparar el almuerzo escolar.

ANNE M. EVANS

Ann M. Evans tiene una larga trayectoria de participación en sistemas alimenticios sustentables, de liderazgo comunitario, reforma educativa y en el mercado. Trabajó durante una década en el distrito escolar unificado de Davis, aportando su experiencia como ex gobernadora de Davis y Consejera Especial de la Superintendencia de Instrucción Pública en los jardines y alimentos escolares, e introducir cambios en el almuerzo escolar. Es cofundadora de la cooperativa de alimentos de Davis y del Mercado de agricultores. Cuenta con 30 años de carrera en el gobierno estatal de California. En su cargo de directora de Evans& Brennan, trabaja con las comunidades rurales y urbanas para mejorar la salud de los niños, a través de Nuevas formas de prepara el almuerzo escolar.

ACERCA DEL CENTER FOR ECOLITERACY

El Center for Ecoliteracy se dedica a la educación para alcanzar niveles de vida sustentables. A través de su iniciativa Smart by Nature™, este centro ofrece experiencia, inspiración y recursos al movimiento de sustentabilidad de la educación en las escuelas K-12, incluyendo los proyectos de Nuevas formas de preparar el almuerzo escolar y el libro *Smart by Nature: Schooling for Sustainability*, el cual relata historias inspiradoras sobre las comunidades escolares, a lo largo de la nación. Entre los servicios del centro se incluye una publicación impresa, seminarios, auditorías de programas académicos, capacitación para la enseñanza y el aprendizaje, desarrollo exhaustivo de planes de estudio, presentaciones claves, asistencia técnica y una academia de capacitación en liderazgo. Para obtener más información, visite el sitio www.ecoliteracy.org.

“¡El Center for Ecoliteracy lo logró de nuevo! El enfoque 6-5-4 que las autoras Georgeanne Brennan y Ann Evans toman para introducir nuevos conceptos culinarios en los almuerzos escolares es brillante. Es algo que hacía falta desde hace mucho tiempo. Cocina con alimentos de California en las Escuelas K-12 es una maravillosa colección de recetas, que incluye platos que los estudiantes seguramente disfrutarán en los años venideros. El estándar fundamental fue fijado nuevamente y el bufet de alimentos fue modificado para regresar las escuelas a sus orígenes respecto de las técnicas de cocina y preparación de comida casera. Todo esto se logró mediante la incorporación de principios culinarios esenciales, con ingredientes reales y frescos. Estoy ansioso por que nuestros estudiantes prueben todas estas recetas”.

David G. Binkle

Director adjunto de Servicios Alimenticios, Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles Presidente de la Asociación de Chefs de Cocina de California

“Es muy importante que nuestros jóvenes aprendan prácticas alimenticias saludables, y no hay mejor forma que ofrecerles una amplia gama de alternativas deliciosas que reflejen la diversidad culinaria de la herencia cultural de California. La agricultura es una orgullosa aliada de nuestras escuelas en el esfuerzo de alentar el crecimiento de futuras generaciones de ciudadanos productivos y saludables”.

La honorable Karen Ross

Secretaria del Departamento de Alimentos y Agricultura de California

“La matriz 6-5-4 será un recurso invaluable para los encargados de planear el menú en las escuelas de California. Los programas de almuerzos escolares de todo el estado están orientados a ofrecer más frutas, verduras y granos integrales a los estudiantes. Esta herramienta de diseño de menú asistirá a las escuelas, para alcanzar nuestra meta de encontrar formas de complacer el paladar de los estudiantes”.

Denise J. Ohm

Presidente de la Asociación de Nutrición Escolar de California

“¡Los agricultores, educadores, nutricionistas, chefs escolares y estudiantes se regocijarán! Cocina con Alimentos de California en las Escuelas K-12 es algo más que un mero instructivo, sino que es un medio para inspirar, atraer y tentar con recetas que celebran la abundancia de alimentos de estación de California, en platos sencillos y saludables, destinados a deleitar a los estudiantes de todas las culturas y con diversidad de gustos”.

Adrienne Baumann

Directora ejecutiva de Marin Organic

Learning in the Real World[©]

Una publicación del Center for Ecoliteracy

ISBN 978-0-9818409-1-8

Impreso en los Estados Unidos