

Culinaria y ahorro: pasteles criollos con secreto casero



Por: Paula Andrea Quevedo
Provincia de Oriente
Estudiante de Ing. Química y ambiental
Universidad de Los Andes

La cocina es un espacio artístico subestimado muchas veces. Cuando se cocina se prepara una obra única y distinta cada vez, así la receta sea la misma, cada persona le da su toque especial. En esta sección del periódico queremos darle un ingrediente secreto que va a hacer aún más diferentes sus recetas. Después del amor que le pone a cada preparación, le aseguramos que este ingrediente es el más importante. Por eso este artículo es especial para los amantes de la cocina, para que luego de conocer el secreto casero lo usen en todas sus demás recetas. En esta ocasión prepararemos unos pasteles criollos. Fíjese que nuestro ingrediente más importante es el ahorro de agua.

Ingredientes:

- 500g de harina de trigo
- 500g de grasa
- 2 huevos duros
- 1 atado de acelgas
- 2 zanahorias
- 1 atado de espinacas
- 50g de ricota
- 3 cucharadas de queso de rallar
- 1 cebolla, sal y pimienta
- Ahorro, todo el ahorro que pueda

Antes de empezar con la preparación es importante que se lave muy bien las manos, con agua y jabón. Tenga en cuenta que debe cerrar el grifo mientras se las enjabona. Además, antes de empezar verifique que no existan goteras de agua en el grifo. De ser así, es necesario cambiarlo o repararlo para evitar el desperdicio del agua. Con las manos limpias ¡Podemos empezar nuestra receta!

NOTA: Si desea agregar carne al relleno de los pasteles, recuérdele no descongelarla bajo el grifo. Pues así gasta demasiada agua. Use otro método para descongelarla. Como dejarla en un nivel más bajo de la nevera o empleando el microondas.

Lave los vegetales en un recipiente cerrado, evitando que el agua corra y se desperdicie. Puede cambiar el agua del recipiente si lo necesita. Sólo asegúrese de gastar el mínimo de agua.

Lo primero es preparar la masa con la harina, un poco de grasa y una salmuera tibia (agua con sal). Trabajar la masa hasta que quede lisa, hacer bollos chicos, estirar con un rodillo. Hacer discos de masa y colocar en cada uno una cucharada de los ingredientes picados con una rebanada de huevo duro. Formar los pastelitos cerrando los discos de masa y freír en grasa. Si derrama algún ingrediente, límpielo mientras esté fresco. Así usará menos agua para quitar la suciedad. Para preparar el relleno poner grasa en la cacerola y llevar al fuego. Cuando esté caliente, poner la cebolla en rebanadas con condimento al gusto. Luego agregar los demás ingredientes con carne picada y dejar cocinar unos minutos más. ¡Ya puede saborear esta sencilla y deliciosa receta!

Luego de comer el delicioso platillo, sigue el trabajo. Cuando lave los trastes, si es posible, ponga en el grifo un filtro aireador. Este permite ahorrar el agua sin cambiar el tamaño del chorro de agua. Por otro lado, asegúrese de tener el lavaplatos con más trastes que lavar. Así evitara que corra agua innecesariamente, sino que la usará más eficientemente si tiene muchos más trastes al tiempo. Para lavar la cacerola con menos agua, límpiela primero con una toalla de papel. Retire los residuos sólidos del filtro del fregadero para evitar el deterioro o taponamiento de sus tuberías. Y si friega los platos, no lo haga con el grifo abierto.

Si hizo un desastre en el piso, limpie bien solo la suciedad visible. No es necesario limpiar todo el piso diariamente. Si puede, separe los residuos de los vegetales para hacer compost para sus plantas.

Referencias

1. Garófalo, C. Diamante, R. Diamante, E. Ghiglioni, M. Silva, S. Retamar, A. Velilla, Josefina. (1991). Nuevo deleite, Manual de cocina y repostería: Pasteles criollos. [libro] p.190.
2. Consumoresponsable.org. (2016). Consumo Responsable : consejos prácticos para ahorrar agua en el hogar. [online] Available at: http://www.consumoresponsable.org/actua/agua/agua_consejos_hogar#
3. [Accessed 16 Apr. 2016]. wikiHow. (2016). Cómo ahorrar agua en la cocina. [online] wikiHow. Available at: <http://es.wikihow.com/ahorrar-agua-en-la-cocina> [Accessed 16 Apr. 2016].