

COMIDA Y CULTURA

Text and Photo by Seena Chriti

Cocinando Con Los Niños



Lo que sí es un hecho es que lo niños comerán con más facilidad la comida que han preparado, tocado y sentido ellos a que si no la han hecho.

Una vez hicimos tortillas azules y como no teníamos harina de maíz azul, le pusimos colorante e hicimos tortillas de colores, con el tortillero de metal de origen prehispánico que sigue siendo utilizado en México.

Existe un platillo que es típicamente consumido en México en el desayuno, se llaman chilaquiles, que vienen del

náhuatl Chilaquilli, palabra conformada por Chil (chile) su ingrediente principal y aquilli que significa “estar metido en algo.” Por lo tanto la palabra chilaquiles significa estar metido en algo. En lo que consiste el platillo es básicamente totopos de tortilla fritos bañados en salsa generalmente verde, pero también puede ser roja, o mole o de alguna otra variedad, con queso, crema, cebolla y en algunos casos hasta huevo encima.

Este platillo se puede realizar de manera muy fácil con los niños y le pueden preparar una grata sorpresa al resto de la familia.

Durante el verano las familias experimentan un cambio de rutina muy pronunciado, donde los niños tienen de 10 a 12 semanas de vacaciones escolares y algunos padres continúan con su vida laboral intentando mantener a sus hijos lo más entretenidos posible.

Cuando yo era pequeña, mis padres nunca me tuvieron que meter a un campamento de verano, mi madre era maestra escolar y en el verano estaba conmigo y nos llevaba a hacer deportes y jugábamos con los amigos en la calle todo el día. Mi mamá era mi “campamento de verano” y no necesitaba gastar toneladas de dinero para meterme a actividades costosas como los padres hacen hoy en día.

Una de mis actividades favoritas era meterme a la cocina con mi mamá y crear cosas diferentes.

Los niños encuentran muy estimulante y creativo el poder estar en la cocina con sus padres, mi sugerencia para este verano es que decidan algunas recetas de libros de cocina para adultos o para niños, vayan de compras con ellos y los dejen escoger los ingredientes en el supermercado. Inclusive déjelos tener la responsabilidad de pagar y contar el dinero en las cajas. Déjelos cargar la comida en las bolsas y preparar la comida con usted. Además de darles oportunidad de crear y sentirse responsables, les da la empatía de ver cuánto trabajo pasamos los padres para poder darles de comer a la familia.

Cocinar con los niños les genera a los hijos recuerdos muy gratos. A mis hijos les fascina hacer pan y pasteles conmigo, su parte favorita es la de romper los huevos. La primera vez que mi hijo rompió el cascarón del huevo, ¡el interior del huevo se quedó en la mesa y el cascarón lo tiro dentro de la masa del pastel!

Los totopos se tiene listos, ya sean comprados o recién hechos con tortillas previamente cortadas, secadas y fritas.

Pelar los tomates, poner a hervirlos en agua. Una vez hervidos, dejar enfriar y poner en la licuadora con la cebolla cruda, el ajo y el cilantro. Licuar hasta obtener una consistencia tersa.

Poner un poco de aceite en un sartén mediano, poner la salsa verde a cocinar durante 30 minutos por lo menos hasta que cambie de color y se haga un verde más oscuro. Sazonar con sal.

Una vez cocida la salsa agregar los totopos y servir inmediatamente para que no se hagan muy aguados. Decorar con crema y queso al final. ♦

Ingredientes:

1 Bolsa de totopos.
(La pueden comprar) o si prefieren hacerlos. Compren las tortillas de maíz y córtelas en triángulos. Déjelas secar de un día a otro y después fríalos en aceite.

2 Libras de tomates verdes (tomatillos)

½ cebolla

2 dientes de ajo

½ manojo de cilantro

½ chile jalapeño

Queso fresco

Crema al gusto

