



Ensaladas de autor

La actividad más popular de FoodShare's Field to Table School Program, donde los estudiantes de todas las edades se entusiasman por la comida fresca y saludable a medida que elaboran sus propias ensaladas de autor

Por **Brooke Ziebell**

Traducido por **Andrea Sala**

Preparación

Junta una selección de ingredientes de algunos o de todos los grupos que se mencionan a continuación. Esto es recién el punto de partida.

Ensalada

- Verduras frescas: acelga, lechuga, coles rizadas, remolachas, zanahorias, cebollas, frijoles, arvejas, hierbas, pimientos, aguacates (paltas), tomates.
- Frutas: manzanas, peras, uvas, melones, mangos.
- Cereales integrales: pan, pastas, arroz, bulgur, cebada, quinua.
- Proteínas (opcional): semillas, frutas secas, legumbres, quesos, requesón.

Aliño

- Pequeños tarros de vidrio u similares que sean adecuados para batir (con tapa ajustada).
- Componentes de aceite: aceite de oliva, aceite de canola, aceite de girasol, aceite de sésamo.
- Componentes ácidos: vinagre de manzana, vinagre balsámico, limones, limas, naranjas.

- Componentes salados: sal, salsa de soja, aceitunas en salmuera.
- Componentes cremosos (opcional): tofu sedoso, yogurt natural (sin sabor).
- Componentes para condimentar: (opcional): comino, pimentón, chile en polvo.
- Componentes de hierbas (opcional): albahaca, orégano, eneldo, cilantro fresco, salvia, romero.

Indicaciones

En esta actividad, tendrás que elegir de la selección de todos los ingredientes que tienes a mano para crear tu propia ensalada de autor. Trata de utilizar diferentes técnicas de preparación, como por ejemplo: rallar, cortar, cortar en dados o cortar en trozos.

En primer lugar, el desafío es, si aceptas, elaborar una ensalada original con al menos tres diferentes:

- colores,
- texturas,
- grupos de comidas,
- ingredientes que se produzcan en la zona.

Luego, para el aliño comienza por llenar un tercio de un jarro con aceite.

Generalmente el aceite es el ingrediente

más abundante para aliñar ensaladas, salvo que utilices aceite de sésamo. En este último caso, unas pocas gotas o un toque de aceite de sésamo, además de otro aceite con menos sabor, es lo ideal.

Ahora elige el ingrediente ácido que prefieras. Esto brinda varias oportunidades de desarrollar habilidades culinarias, como por ejemplo:

- a exprimir limones con las manos limpias para evitar que alguna semilla ingrese al bol mientras se obtiene el jugo,
- a usar una jarra medidora para medir los ingredientes,
- a estimar a qué nivel en la jarra verteremos el vinagre

Ahora es tiempo para algo dulce. Debes tener cuidado en este paso, ya que te puedes tentar con agregar ingredientes más dulces de los que necesitas. El aliño debe balancear todos los sabores y ningún sabor debe dominar. Una vez más, tenemos la oportunidad de aprender lo siguiente:

- a usar cucharas medidoras,
- a calentar la miel cristalizada cuidadosamente en la hornalla para que se licue antes de añadirla a la jarra.

Por último, es hora de agregar algo salado para mejorar el sabor global. Mucha sal puede dañar tu salud, por lo que es importante ser moderado en este paso. Algunas habilidades entretenidas de cocina que se aprenden en este paso son:

- a agregar una “pizca” de algún ingrediente,
- a agregar sal “a gusto”, primero un poco y luego probar y ajustar lo necesario.

Recuerda que siempre puedes agregar más si es necesario, pero una vez que agregues demasiado, es difícil volver atrás. Una opción es agregar algo cremoso o picante.

El siguiente paso y el más importante es probar el aliño. Recuerda que el sabor será mucho más fuerte por sí solo que cuando la mezcla se usa como aliño junto con la ensalada. Controla el balance de los sabores.

Finalmente, agrega el aliño a la ensalada fresca y.... ¡disfruta con tus amigos!

Lleva esta actividad al siguiente nivel

Participa de la competición Top Salad Chef (El mejor chef de ensaladas), en la que un “Chef Famoso” (que puede ser un maestro, un padre, amigo o incluso otro alumno) otorga creativos premios a todos por las deliciosas creaciones.

¡Recuerda que la degustación debe inspirar curiosidad y que la ceremonia de premios debe ser lo más fascinante posible!

Brooke Ziebell es coordinadora de *Field to Table Schools* de *FoodShare*, una organización de seguridad alimentaria para la comunidad en Toronto, Ontario. Para más información sobre sus programas, visita www.foodshare.net.

Andrea Sala es Traductora Pública de Inglés, graduada en la Universidad del Aconcagua en Mendoza, Argentina.