

Taller sobre “la huerta en la cocina saludable”

El cultivo tradicional

En colaboración con: Huerta de Carabaña

El pasado día 07 de junio, se desarrolló en el aula DEMO de la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid (en adelante ESHT), un interesante taller sobre el cultivo tradicional.

La actividad fue organizada por la Asociación Española de Antiguos Alumnos de Escuelas de Hostelería y de Turismo (AAHOSTUR), dentro de su programa anual de Formación continua y de sus cursos monográficos de primavera.

El taller dio comienzo con la presentación por parte de D. Angel Sierra García, 3º Vicepresidente de la AAHOSTUR, a D. Angel Cabrera, ponente del taller (imagen inferior), a los asistentes.



Éste nos empezó explicando cómo se hacían las cosas antes del año 1918, momento en el que se descubrió el petróleo e hizo que muchas cosas cambiaran, entre ellas, la forma de cultivar las hortalizas y las verduras.

Ahora se come más barato, pero los alimentos no tienen las mismas vitaminas, ni los mismos nutrientes que antes, porque se les hace madurar de forma artificial a base de un producto llamado potasa, que hace que éstos engorden antes, de esta manera estamos dejando de lado la cocina mediterránea a la vez que estamos dejando de lado el consumir los alimentos clásicos.



Ahora consumimos productos transgénicos que alteran el sabor de los alimentos.

Ante esta situación D. José Cabrera, gerente de la empresa Huerta de Carabaña, se puso manos a la obra para empezar a cultivar los productos en su huerta de la forma que se hacían antes, de forma artesana, no industrial, los cultiva con mucho mimo y esmero dejándolos madurar en la mata para que tengan el sabor de antes y puedan prevenir de muchas enfermedades, como el cáncer.

También nos explicó que estos productos no son resistentes a la plagas, por ello su importancia de consumirlos antes.

Entre sus recomendaciones nos dice lo bueno del consumo del ajo, previene de gripes y de muchas enfermedades

al igual que la importancia del consumo de legumbres por su fuente de proteínas.

Aprendimos que hay 5 tipos de tomates y que son ricos en fibra y minerales y que hay 200 clases de lechugas.

Nos comentó que el aceite que toma el papa está elaborado en la Huerta de Carabaña.

AAAHOSTUR
