El Sol de Morelia

Fecha	Sección	Página
15.08.2023	Primera	PP-8

SECRETO CULINARIO

LA FLOR MÁS VALORADA EN LA COCINA MEXICANA

Sus discretos manojos ya se observan en los mercados. Este producto es muy bien aprovechado en las cocinas mexicanas.

CALABAZA

La flor más valorada en la cocina mexicana

GABRIELA SERRALDE

A pesar de su riqueza en gastronomía, su consumo se ve mermado debido a su encarecimiento en mercados

Doña Carmen dice que ya es temporada, pero los puestos del mercado no exhiben del todo la flor de calabaza. Son discretos manojos los que se observan en uno que otro local. Este producto es muy bien aprovechado en las cocinas mexicanas, pero también es utilizado comúnmente en la comida italiana.

La señora que atiende un puesto de nopales pelados, crudos o cocidos comenta que el precio del manojo con siete u ocho flores cuesta alrededor de 20 pesos, cinco más que el año pasado, sin embargo, hay vendedores ambulantes que la llegan a ofrecer hasta en 30 pesos.

Esta flor deriva de su verdura, la calabaza y que aporta diversas vitaminas como la A, C y minerales como el calcio, fosforo, hierro y potasio. En cuanto a las flores amarillas, son una fuente de vitamina A.

Michoacán ocupa el segundo lugar productor de calabaza, con 6 mil 163 toneladas sembradas, es decir el 3.7 por ciento a nivel nacional, aunque la primera posición es para Sonora que aporta el 81.6 por ciento, lo que equivale a 136 mil 307 toneladas.

Por debajo de Sonora y Michoacán se encuentra Sinaloa con 4 mil 587 toneladas, por lo que estas tres entidades representan el 88.1 por ciento de la producción en el país. Además, Veracruz, Sonora y Michoacán son los estados con mayor rendimiento promedio, en el caso del territorio purépecha fueron 20.6 toneladas por hectárea.

Cabe mencionar que el valor de producción de Michoacán es de 33 millones de pesos (2.5), mientras que en Sonora es de mil 205 millones de pesos y Sinaloa 29 millones de pesos; el valor total de la producción en México.

Gabina López, ama de casa, refiere que en los mercados se encuentran los manojos sencillos en 15 o 20 pesos, y que en las comunidades puede ser menos, sin embargo, recuerda que hace 10 años aproximadamente, esta flor se vendía en 5 pesos el manojo.

La señora detalla que este alimento es bien recibido en las cocinas mexicanas para realizar sobre todo quesadillas, en espagueti, sopa, caldo o también rellenas con queso; "son deliciosas, lo malo es

Continúa en siguiente hoja

$ .00
Tam: 658 cm2

El Sol de Morelia

Fecha	Sección	Página
15.08.2023	Primera	PP-8

que al guisarlas los manojos que parecen grandes terminan siendo poco".

CANASTA BÁSICA

El titular de la Secretaría de Desarrollo Económico (Sedeco) en Michoacán, Claudio Méndez Fernández, indicó que la inflación general que comenzó a medir desde el año pasado y que estaba en 16.1 por ciento disminuyó de forma considerable, pues actualmente se encuentra en 7.5 por ciento.

En cuanto a la inflación de alimentos, comentó que de un 10.0 por ciento bajó a un 8.6 por ciento, pero se espera un cierre de año con el 5.8 por ciento. Sobre la inflación general se prevé terminar el año entre un 5.0 o 5.5 por ciento.

Para esta semana, los alimentos de la canasta básica que monitorea este medio registraron una leve disminución comparación a hace ochos días. Los insumos que conservan su costo son el pollo pues el kilo vale 70 pesos; las tortillas el kilo sale en 22 pesos y la pieza de pan como el bolillo en seis pesos.

El huevo bajó a 28 pesos pues estaba en 33; el aceite pasó de 55 a 52 pesos; el azúcar disminuyó un pesos y ahora se encuentra en 24 pesos; el frijol de 38 bajó a 34 pesos. Mientras que las verduras como el jitomate subió 10 pesos, y ahora se adquiere a 22 pesos; el limón bajó 10 pesos y se vende en 28 y el aguacate se conserva en 44 pesos.

Esta flor aporta diversas vitaminas como la A, C y minerales como el calcio, fosforo, hierro y potasio

MÁS CARA

EL PRECIO del manojo con siete u ocho flores cuesta alrededor de 20 pesos, cinco más que el año pasado, sin embargo hay vendedores que la ofrecer en 30 pesos

6

MIL 163 toneladas sembradas de calabaza en Michoacán

PRODUCTO	PRECIO
Pollo	$70
Tortillas	$22
Bolillo	$6
Huevo	$28
Aceite	$52
Azúcar	$24
Frijol	$34
Jitomate	$22
Limón	$28
Aguacate	$44

Prepare una rica crema

GABRIELA SERRALDE

Cocine una rica crema de flor de calabaza, la cual se puede acompañar con pan francés (bolillo) o croutones. Cabe mencionar que la calabaza contiene grandes cantidades de antioxidantes "caratenoides" que se encuentran en su característico color amarillo o naranja.

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de cebolla picada
2 cucharadas de harina de trigo
2 manojos de flor de calabaza de 150 g/cu
2 latas de leche evaporada
1 taza de agua
1 ½ cucharada de consomé de pollo en polvo
¾ de taza de granos de elote amarillo escurridos

PREPARACION

Primero se calienta la mantequilla y se fríe la cebolla, después agregas la harina y mezclas hasta que tenga un color dorado, luego se agrega la flor de calabaza y se cocina durante tres minutos. Una vez terminado el primero paso, se licua la preparación con la leche evaporada, el agua y el consomé de pollo. Posteriormente se cuela, se regresa al fuego y se calienta hasta que espese de forma ligera, por último se agregan los granos de elote.

Continúa en siguiente hoja

El Sol de Morelia

Fecha	Sección	Página
15.08.2023	Primera	PP-8

Los mercados populares son los ideales para encontrar este delicioso ingrediente / ADID JIMÉNEZ