

***BROTOS DE
BAMBUÉS
Y
ARTE
CULINARIO***



JADE RANGEL RIVERA



La culinaria o arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos.

Depende mucho de la cultura y su forma de prepararlos.

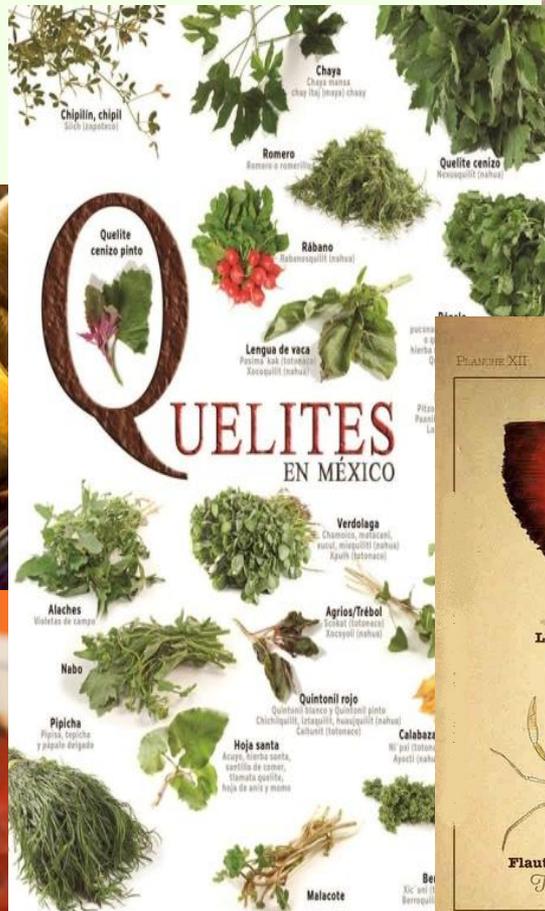
Así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida.

No hay que confundirlo con gastronomía, que engloba a ésta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la cocina.

Existe un arte culinario característico en cada pueblo, cultura y región.



México se caracteriza por su gran variedad de platillos, así como por la complejidad de recetas y su elaboración.



**Es reconocida por sus sabores
distintivos y sofisticados.**



La cocina mexicana ha influenciado a diversas cocinas del mundo y también ha sido influenciada por otras cocinas como: Española, Africana, del Oriente Medio, Asiática.



De las cocinas asiáticas, sobre todo las de China, se han adoptado algunas recetas que llevan brotes de bambúes en sus ingredientes.



En México los brotes se consiguen en tiendas especializadas, donde se ofrecen productos orientales.



También en algunos sitios donde crece silvestre o en plantaciones que se cultiva el bambú es posible encontrarlos frescos.



Procedimiento para coleccionar y cocinar brotes frescos









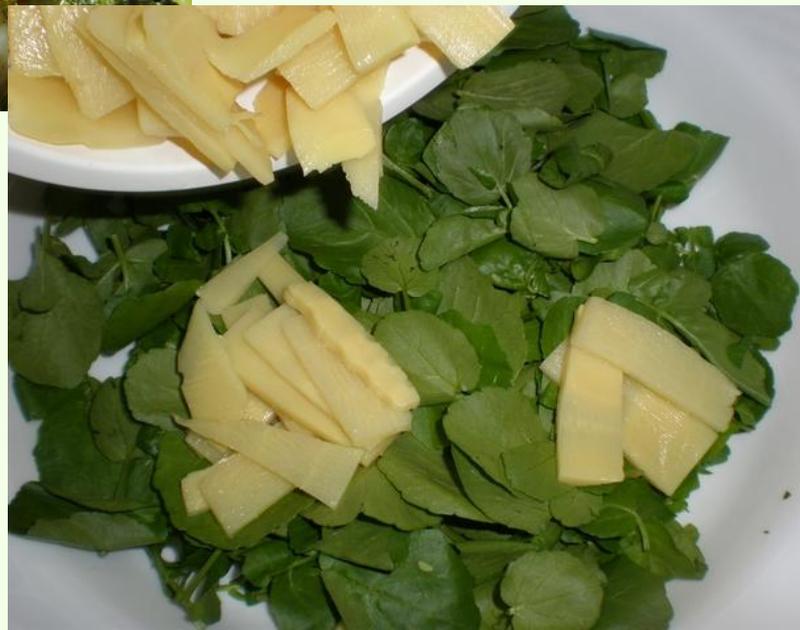




Procedimiento para cocinar brotes en conserva









VALOR NUTRICIONAL DE LOS BROTES DE BAMBÚ

Bajo contenido calórico, una porción de 100 gramos de brotes de bambú contiene solo 20 calorías.

Los carbohidratos encontrados en brotes de bambú no equivalen a más de 3-4 gramos por cada 100 gramos.



Bajo contenido de azúcar, la cantidad de azúcar encontrada en los brotes de bambú es aproximadamente 2.5 gramos por cada 100 gramos.

Insignificante cantidad de grasa: una porción de 100 gramos de los brotes de bambú contiene menos de 0.49 gramos de grasa.





Los brotes de bambú contienen vitamina A, vitamina B6, vitamina E, tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico y ácido pantoténico.

Los Minerales que se encuentran en los brotes de bambú son calcio, magnesio, fósforo, potasio, sodio, zinc, cobre, manganeso, selenio y hierro.

Fuente de proteínas: una porción de 100 gramos de los brotes de bambú tendría alrededor de 2 a 2.5 gramos de proteína.

Las proteínas que se encuentran en los brotes de bambú consisten en diecisiete aminoácidos esenciales y dos aminoácidos semiesenciales.





Los brotes de bambú son altos en fibra dietética.

6-8 gramos de una porción de 100 gramos.



Por su atención

Gracias.



1er CONGRESO DEL BAMBÚ
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
UNIDAD XOCHIMILCO Noviembre 2016

JADE RANGEL RIVERA

RED MEXICANA DEL BAMBÚ
Correo: edajmjr1@gmail.com
Tel. +52 5676-5661