

Heart-healthy traditional foods

Health-conscious cookbooks cut the fat from favorite ethnic foods

By Julieta Santana

Huevos con chorizo, fried rice and egg rolls, fried chicken and macaroni salad. Well-loved ethnic foods, but loaded with fat—which leads to a host of health problems for adults and children. “Obesity, high blood pressure, and diabetes run disproportionately high among African Americans and Latinos,” says Janet Kelly of the National Heart, Lung, and Blood Institute, “and have been showing up more and more in children.”

But healthy eating doesn't mean tossing out your favorite foods. “The food people eat represents their traditions and values. It is important to [have] heart-healthy traditional foods,” says nutritionist Joan Thompson of the Clinica de La Raza in Oakland. These sample recipes from low-fat ethnic cookbooks show it can be done.



JANET BRWON MCCRACKEN

Smothered Greens from Heart Healthy Homecooking African American Style

3 cups water
¼ lb smoked turkey breast, skinless
1 tablespoon hot pepper, freshly chopped
¼ teaspoon cayenne pepper
¼ teaspoon ground cloves
2 cloves garlic, crushed
½ teaspoon thyme
1 stalk scallion, chopped
1 teaspoon ground ginger
¼ cup onion, chopped
2 pounds greens (mustard, turnip, collard, kale, or mixture)

COOKING TIP: Use a small amount of skinless smoked turkey breast instead of pork fat to lower the fat but keep the taste.

1. Place all ingredients except greens into large saucepan and bring to a boil.
2. Prepare greens by washing thoroughly and removing stems.
3. Tear or slice leaves into bite-size pieces.
4. Add greens to turkey stock. Cook 20 to 30 minutes until tender.

Homestyle Biscuits from Heart Healthy Homecooking African American Style

2 cups flour
2 teaspoons baking powder
¼ teaspoon baking soda
¼ teaspoon salt
2 tablespoons sugar
⅔ cup buttermilk, 1% fat
3 tablespoons + 1 teaspoon vegetable oil

1. Preheat oven to 450° F.
2. In a medium bowl, combine flour, baking powder, baking soda, salt, and sugar.
3. In a small bowl, stir together buttermilk and oil. Pour over flour mixture; stir until well mixed.
4. On a lightly floured surface, knead dough gently for 10 to 12 strokes. Roll or pat dough to ¾-inch thickness. Cut with a 2-inch biscuit or cookie cutter, dipping cutter in flour between cuts. Transfer biscuits to an ungreased baking sheet.
5. Bake for 12 minutes or until golden brown. Serve warm.

Grilled Chicken with Green Chile Sauce (Guatemalan) from Heart Healthy Latino Cookbook

4 skinless, boneless chicken breasts
¼ cup olive oil
juice of 2 limes
¼ teaspoon oregano
½ teaspoon black pepper
¼ cup water
10 to 12 tomatillos, husks removed and cut in half
½ medium onion, quartered
2 cloves garlic, finely chopped
2 serrano or jalapeño peppers
salt and cilantro to taste
4 tablespoons low-fat sour cream

COOKING TIP: Marinate meats to make them tender without adding a lot of fat.

1. Combine oil, juice from one lime, oregano, and black pepper in a shallow glass baking dish. Stir. Place chicken breasts in the baking dish and turn to coat each side. Cover the dish and refrigerate overnight. Turn chicken periodically so that it marinates on both sides.
2. Put water, tomatillos, and onion into a sauce-pan. Bring to a gentle boil and cook uncovered for 10 minutes or until tomatillos are tender. In a blender, place

cooked onion, tomatillos, and any remaining water. Add garlic, peppers, cilantro, salt, and remaining lime juice.

3. Blend until all ingredients are smooth. Pour sauce in a bowl and refrigerate.
4. Place chicken breasts on a hot grill and cook until done. Serve on platter.
5. Spoon a tablespoon of low-fat sour cream over each chicken breast. Pour the sauce over the sour cream.

Cactus Salad (Mexican) from Vida y Corazón Cookbook

4 cups diced nopales (cactus)
1 clove garlic
½ onion, unchopped
½ cup onion, finely diced
1 tomato, diced
1 cup cilantro, finely chopped
1 to 2 tablespoons lemon juice
½ teaspoon salt

COOKING TIP: Nopales are the young, tender green paddles of an edible cactus. Peel the spines and small, hair-like *ahuatehs* off the *nopales* under running water because the *ahuatehs* can be irritating.

1. Under running water, peel off spines and *ahuatehs* from cactus paddle (see box above) with a knife. Cut it into approximately ⅛ inch pieces.
2. Boil cactus with the half-onion and garlic until tender (about 15 minutes).
3. Remove garlic and onion. Drain water and rinse cactus several times in cold water.
4. Let cactus cool before adding remaining ingredients. Once cooled, mix with onion, tomato, and cilantro.
5. Season with lemon juice and salt.
6. Refrigerate for several hours before serving.

Resources:

National Heart, Lung, and Blood Institute offers many low-fat ethnic cookbooks. NHLBI Information Center, PO Box 30105, Bethesda, MD 20824; 301-592-8573

■ *Keep the Beat: Heart Healthy Recipes*, \$2.50

■ *Heart Healthy Homecooking African American Style*, \$3; online at www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/chdblack/cooking.pdf

■ *Heart Healthy Latino Cookbook*, \$3; online at www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm

Vida y Corazón Cookbook: Heart Healthy Recipes from Mexico and Latin America, \$4.50. La Clinica de La Raza, 1515 Fruitvale Ave., Oakland, CA 94601; contact Joan Thompson, 510-535-4345

Hearty Health Asian Cookbook, free. Ohio Commission on Minority Health, 77 South High St, 7th Fl, Columbus, OH 43266; 614-466-4000



JANET BRWON MCCRACKEN

Thai Beef Salad (Thailand) from Hearty Health Asian Cookbook

1 pound prime beef tenderloin
4 cloves garlic
2 tablespoons fresh cilantro
¼ cup sugar
2 teaspoons fresh lime juice
soy sauce, salt, pepper, and crushed red chili pepper to taste

COOKING TIP: Use lean beef to cut down on fat. Use lite soy sauce to reduce sodium.

- 2 spring onions
1. Broil or grill beef and cut into small, thin slices.
2. Pound together garlic, half the cilantro leaves, sugar, soy sauce, lime juice, salt, and pepper until smooth.
3. Heat oil in a sauce pan and stir-fry the spice paste for three to five minutes.
4. Add beef and cook for another minute.
5. Remove beef and allow to cool. Serve it on lettuce leaves.
6. Sprinkle the chilies on top and garnish with spring onions and remaining cilantro leaves.

“Comidas tradicionales buenas para el corazón”

Libros de cocina de bajas calorías ayudan a recortar grasas en sus recetas étnicas favoritas

Por Julieta Santana

Huevos con chorizo, arroz frito, arrollados de huevo (egg rolls), pollo frito y ensalada de macarrones: comidas étnicas apreciadas por muchos pero llenas de grasa que conducen a una serie de problemas de salud para adultos y niños. “Obesidad, alta presión y diabetes afectan desproporcionadamente a afro-americanos y latinos”, dice Janet Kelly, de *National Heart, Lung, and Blood Institute* (Instituto Nacional para el Corazón, los Pulmones y la Sangre), “y han comenzado a aparecer cada vez más entre los niños”.

Sin embargo, comer de forma saludable no quiere decir tener que descartar sus comidas favoritas. “Las comidas que la gente come representan sus tradiciones y valores; es importante contar con comidas tradicionales saludables que sean buenas para el corazón”, dice la nutricionista Joan Thompson, de la *Clínica de La Raza* en Oakland. Las recetas que siguen son ejemplos extraídos de libros de cocina con recetas étnicas tradicionales que ayudan a reducir el contenido de grasas de su dieta.

Vegetales rehogados en caldo, de *Heart Healthy Homecooking African American Style* (“Cocina casera afro-americana saludable para el corazón”)

3 tazas de agua
¼ de libra de pechuga de pavo ahumado sin piel
1 cucharada sopera de pimienta fuerte recién molida
¼ cucharadita (de las de té) de pimienta cayena
¼ cucharadita de clavo molido
2 dientes de ajo (pisados)
½ cucharadita de tomillo
1 mazo de cebollines picados
1 cucharadita de jengibre (molido)
¼ taza de cebollas (picadas)
2 libras de vegetales verdes (mostaza, nabos, coles, o mezcla de vegetales verdes)

RECUERDO: Use una pequeña cantidad de pechuga de pavo ahumado en vez de grasa animal (“fatback”) para reducir el contenido de grasas sin perder el sabor.

1. Coloque todos los ingredientes—excepto los vegetales—en una olla grande y hágalos hervir.
2. Prepare los vegetales lavándolos con cuidado y quitándoles los tallos.
3. Corte (a mano o con cuchillo) las hojas en trozos pequeños.
4. Agregue los vegetales al caldo de pavo. Cocine 20 ó 30 minutos hasta que estén tiernos.

Bizcochos Caseros, de *Heart Healthy Homecooking African American Style*

2 tazas de harina
2 cucharaditas (de las de té) de polvo de hornear
¼ cucharadita de bicarbonato de soda
¼ cucharadita de sal
2 cucharadas soperas de azúcar
¾ taza de suero de leche (“butter-milk”) con contenido graso 1%



- 3 cucharadas soperas + 1 cucharadita (de las de té) de aceite vegetal
1. Precaliente el horno a 450° F.
 2. En un cuenco mediano mezcle la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de soda, la sal y el azúcar.
 3. En un cuenco pequeño, revuelva el suero de leche con el aceite vegetal. Agréguele la mezcla de harina; revuelva todo hasta que esté bien mezclado.
 4. Sobre una superficie enharinada, amase la mezcla suavemente con la mano haciendo 10 ó 12 pases. Enrolle o aplaste la masa hasta que quede de un espesor de ¾ de pulgada (poco menos de 2 cm.) Corte con un cortador de bizcochos o galletas de 2 pulgadas, metiendo el cortador en la harina cada vez (entre corte y corte). Coloque los bizcochos en una hoja de hornear sin mantequilla ni grasa.
 5. Hornee por 12 minutos o hasta que los bizcochos estén doraditos. Sirva cuando aún estén calientes.

Pollo grillado con Salsa de Chiles Verdes (receta de Guatemala), de *Vida y Corazón: Heart Healthy Latino Cookbook* (“Vida y Corazón: Libro de Recetas Latinas Saludables para el Corazón”)

4 pechugas de pollo deshuesadas, sin piel
¼ taza de aceite de oliva
Jugo de 2 limas
¼ cucharadita de orégano
½ cucharadita de pimienta negra
¼ taza de agua
10 a 12 tomatillos, sin piel, cortados por la mitad
½ cebolla, cortada en cuartos
2 dientes de ajo bien molidos
2 pimientos serranos o jalapeños
Cilantro a gusto

RECUERDO: Puede marinar la carne para que quede tierna sin tener que agregar demasiada grasa.

1. Combine el aceite, jugo de una lima, orégano y pimienta negra en un recipiente para hornear de vidrio, no demasiado hondo. Revuelva. Coloque las pechugas de pollo en el recipiente para hornear y délas vuelta para remojar ambos lados. Cubra el reci-

- ente y refrigere durante una noche. Dé vuelta el pollo de tanto en tanto para que quede bien marinado de ambos lados.
2. Coloque agua, los tomatillos y la cebolla en una olla. Lleve todo a hervir suavemente y cocine sin tapa por 10 minutos o hasta que los tomatillos estén blandos. En una licuadora, coloque las cebollas cocidas, los tomatillos y el resto de agua. Agregue el ajo, los pimientos y el cilantro, junto con la sal y el resto de jugo de lima.
 3. Pase por la licuadora hasta que la mezcla de ingredientes quede bien suave. Coloque la salsa en un cuenco y refrigere.
 4. Coloque las pechugas de pollo en una parrilla caliente y cocínelas hasta que estén listas. Sirva en una bandeja.
 5. Agregue una cucharada sopera de crema agria de bajas calorías (“sour cream”) sobre las pechugas de pollo. Vierta la salsa sobre la crema.

Ensalada de Nopales (Receta Mejicana), del *Libro de Cocina Vida y Corazón*

4 tazas de nopales cortados en cubitos
1 tomate, cortado en cubitos
½ cebolla, sin cortar
½ taza de cebolla, cortada fina
1 taza de cilantro, cortado fino
1 diente de ajo
1 ó 2 cucharadas de jugo de limón
½ cucharadita (de las de té) de sal

RECUERDO: Los Nopales son las hojas jóvenes y tiernas del cactus comestible. Quíteles las espinas y los pequeños *ahuatehs* (filamentos delgados como un cabello) debajo de un chorro de agua, porque los *ahuatehs* pueden estar irritantes.

1. Bajo el chorro de agua quite las espinas y *ahuatehs* de la hoja de cactus (vea el recuadro) con un cuchillo. Córtales en pedacitos de aproximadamente 1/8 de pulgada (3 mm.)
2. Hierva el cactus con la media cebolla y el ajo hasta que estén tiernos (unos 15 minutos).
3. Saque el ajo y la cebolla. Escurra el agua y enjuague el cactus varias veces en agua fría.

4. Deje enfriar el cactus antes de agregar el resto de los ingredientes. Una vez fríos, mezcle con cebolla, tomate y cilantro.
5. Sazone con el jugo de limón y la sal.
6. Refrigere por varias horas antes de servir.

Ensalada Tailandesa de Carne, de *Hearty Health Asian Cookbook* (Libro de Cocina Asiática Saludable para el Corazón)

1 libra de filete de vaca de primera calidad
¼ taza de azúcar
2 cucharaditas de jugo de lima fresca
2 cebolletas (“spring onions”)
2 cucharadas soperas de cilantro fresco
Salsa de soya, sal y pimienta a gusto

RECUERDO: Use carne sin gordura para reducir el contenido de grasa y salsa de soya ligera para reducir la cantidad de sodio.

1. Cocine los filetes y córtelos en lonjas pequeñas y finas.
2. Bata todo junto el ajo, las 2 hojas de cilantro fresco, el azúcar, la salsa de soya, el jugo de lima, la sal y la pimienta hasta que la mezcla quede suave. Caliente el aceite en un cazo y ponga la mezcla a freír (de modo rápido y revolviendo—“stir-fry,” en inglés) de 3 a 5 minutos.
3. Agregue la carne y cocine un minuto más.
4. Saque la carne y déjela enfriar. Sírvala sobre hojas de lechuga.
5. Salpique la superficie con los chiles y adorne con las cebolletas y las hojas restantes de cilantro.

Recursos:

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) ofrece varios libros de cocina étnica de bajas calorías. Centro de Información del NHLBI: PO Box 30105, Bethesda, MD 20824; tel. (301) 592-8573

- *Keep the Beat: Heart Healthy Recipes*, \$2.50.
- *Heart Healthy Homecooking African American Style*, \$3; online en el sitio web www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/chdblack/cooking.pdf
- *Heart Healthy Latino Cookbook*, \$3; online en el sitio web www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm

Libro de Cocina Vida y Corazón: Heart Healthy Recipes from Mexico and Latin America, \$4.50. La Clínica de La Raza, 1515 Fruitvale Av, Oakland, CA 94601; contacte a Joan Thompson, 510-535-4345.

Hearty Health Asian Cookbook, gratis. Comisión de Ohio para la Salud de las Minorías, 77 South High St, 7th Floor, Columbus, OH 43266; tel. 614-466-4000