



ECOLOGÍA
SOBRE LA
MESA

María Arce
Íñigo González
Eva Martínez
Marina Tarancón

Recetas para las cuatro estaciones





1ª edición Noviembre 2011

Edita | cambalache

Cambalache

C/ Martínez Vigil, 30, bajo. 33010 Oviedo. Tfno.: 985 20 22 92

e-mail: cambalache@localcambalache.org

www.localcambalache.org

Autoras | María Arce, Iñigo González (*recetas*), Eva Martínez y Marina Tarancón

Fotografías | María Arce

Diseño e ilustraciones | Amelia Celaya

Impresión | La Cooperativa

Depósito Legal: AS-2597-2011

ISBN: 978-84-939633-1-6

Impreso en papel reciclado

Todos nuestros libros están editados bajo licencia copyleft; esto significa que está permitida su reproducción, modificación, copia, distribución y exhibición, siempre que se haga citando a la autora o autor, sin ánimo de lucro y bajo la misma licencia.

Frente a cánones e impuestos creemos que el interés de la publicación de libros es difundir sus contenidos, servir de herramientas educativas y de debate; por eso todos los libros que publicamos se pueden descargar gratuitamente en www.localcambalache.org



Este libro está especialmente dedicado a las Ángeles.

*Ángeles Valdés y Ángeles Más nos regalaron su sabiduría,
paciencia y energía.*

*Estuvieron en nuestro recuerdo durante la escritura de este libro,
que a buen seguro hubieran compartido con nosotras.*

Os seguimos echando de menos.

● *A mis cocineras favoritas Aurora y Malen.*

Íñigo

● *A mis abuel@s: Luisa, Manuela y Avelino.*

María

● *A Charo, mi madre.*

Marina

● *Para Amparo y Manolo, mi madre y mi padre, que nos alimentan,
cuidan y aconsejan con paciencia infinita.*

Eva



Quando nos embarcamos en el proyecto de este libro teníamos claras unas pocas cosas. El resto fueron surgiendo gracias a muchas las personas que dedicaron parte de su tiempo a escucharnos y ayudarnos. Con sus consejos, ideas, correcciones, recetas o fotografías nos han ido acompañando en todo el proceso y por ello les estamos infinitamente agradecidas.

A nuestras productoras agroecológicas Bea, Gerardo, Jose, Susana, Lorena, Jose, David, Ángel, Valentín... que nos alimentan todas las semanas del año y, de vez en cuando, nos dejan pisar sus huertas.

A Amparo y Heriberto, que nos cedieron su huerta para las sesiones de fotos.

A Laura, por enseñarnos sus recetas favoritas.

A Gloria, que nos prestó su casa y su tiempo para conseguir un escenario para las fotos.

A Lorena, por las fotos, la visita guiada y las deliciosas fresas.

A Silvino, que nos recordó las recetas de Ángeles.

A Paloma, por dejarse “robar” una estupenda receta.

Al Taller de poesía: lenguaje y magia, por ayudarnos en la difícil búsqueda de un título.

A Ánxel, por las sugerencias de recetas de corderu xaldu y por los ánimos.

A Irene que, una vez más, fue una minuciosa correctora.

A Asunción, que compartió con nosotras su saber de repostera en varias recetas.

A Emilio, por la paciencia, las ideas y las correcciones.

A Eduardo que, como siempre, estuvo en todo el camino.

Nuestro agradecimiento especial para Ana Laura que, desde la distancia y con Tomás pegadito, nos complementó. Este libro también es suyo.

Y a Amelia, que no quiere aparecer como “autora” pero sin cuyo trabajo esto no hubiera sido posible. Gracias por las horas, los insomnios, los detalles y todas las ideas con las que ha enriquecido el libro.



ÍNDICE

11 *Introducción*

18 *Otoño*

56 *Congelados*

58 *Invierno*

90 *Masas*

92 *Primavera*

126 *Salsas y aliños*

128 *Verano*

160 *Conservas*

165 *Glosario*

166 *Índice de recetas*

169 *Bibliografía*

170 *Direcciones*

171 *Filmografía*

MUCHO MÁS QUE ALIMENTARNOS

La alimentación es la base de nuestra supervivencia pero, a la vez, es un acto tan cotidiano que pasa desapercibido. A veces nos tomamos el tiempo de pensar un menú, escoger los alimentos y prepararlos a nuestro gusto. La mayoría de los días no tenemos ese tiempo o nos apetece poco cocinar y buscamos una salida rápida y cómoda (el “pincho” del bar, las sobras de ayer o el menú del día). Hemos ido abandonando una tradición culinaria centrada en la cocina casera, cuyos tiempos no ha sido posible “adaptar” a nuestros ritmos de vida y trabajo. Pareciera entonces que alimentarnos es un mero trámite por el que hay que pasar, y a otra cosa...

Sin embargo “el trámite” está cargado de significados y consecuencias tanto a nivel individual como colectivo. Qué tipo de alimentos consumimos, dónde los adquirimos o cómo los cocinamos son decisiones que no sólo afectan a nuestra salud y economía sino también a las de otras personas y al medio en el que vivimos.

A la hora de elaborar este libro partimos de un trabajo práctico y una reflexión colectiva sobre la manera de entender nuestra relación con la tierra y los alimentos; y de nuestra experiencia en el ámbito de la alimentación, el consumo responsable o el comercio justo para trasladarla tanto a las recetas como a los otros textos que las acompañan. Las distintas partes del libro intentan mostrar que las decisiones cotidianas que tomamos respecto a la comida tienen efectos más allá de nosotras mismas* y que, si disponemos de información y alternativas, es posible que nos replanteemos algunas de ellas.

* Hemos decidido usar el femenino o el genérico persona/s, en el que se incluye tanto a mujeres como a hombres. Las razones son múltiples; nos quedamos con la que implica una preocupación por el uso del lenguaje sexista en todo tipo de textos y que tiene como efecto la invisibilización de las mujeres.



Llegadas a este punto empezamos a pensar que éste es un libro de recetas “con truco”, y así es en el sentido de que queremos plantear otros aspectos relacionados con la alimentación, además de la elaboración de las recetas. Desde la primera de ellas tratamos de confrontar con una forma hegemónica de entender la alimentación solo como un proceso individual. Así, las personas con mayor poder adquisitivo y un mercado de alimentos abundante, dispondrán de comida suficiente y de calidad.

Para muchas otras personas –sobre todo del Sur pero también del Norte– los alimentos sanos y necesarios no son accesibles, a pesar de que el derecho a una alimentación adecuada está mencionado en términos legales en los tratados de derechos humanos más básicos, como la Declaración Universal de Derechos Humanos, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, la Convención para la Eliminación de toda forma de Discriminación contra la Mujer, la Convención Internacional para la Eliminación de toda las Formas de Discriminación Racial o la Convención de los Derechos del Niño. Parece que no se han dejado a nadie fuera, sin embargo mil millones de personas en el mundo pasan hambre y

miles de millones solo pueden consumir alimentos de baja calidad, procesados industrialmente. ¿No se están vulnerando, otra vez, nuestros derechos más básicos?

Esa es la primera de muchas preguntas que iremos haciéndonos en los distintos textos que integran el libro. Y las respuestas no hay que buscarlas en catástrofes naturales o designios divinos. Las respuestas están en los beneficios, no los nuestros por supuesto, sino los de las empresas multinacionales de la alimentación, que “dan de comer” a los mercados pero no a las personas. De ahí la subida desmesurada del precio de alimentos básicos como el arroz o el maíz; la privatización de los recursos naturales como el agua, la tierra y las semillas; la entrada de los alimentos en los mercados de futuros como una mercancía más; o la producción intensiva estimulada por el uso de pesticidas, fertilizantes y mano de obra casi esclava.

No es nuestra intención responder a todas las preguntas; irán surgiendo muchas otras. Y eso es realmente lo que nos parece interesante de este proceso: empezar a cuestionarnos, a preguntar en manos de quién está la comida, cómo se cultiva, cómo se reparte... En conclusión, quién toma decisiones que afectan a nuestra vida, a nuestra salud.



PALABRAS RELLENAS

A lo largo del libro nos encontraremos con conceptos o palabras que repetimos mucho y pueden resultar desconocidas. Tratamos de explicar que esos términos –dicho de forma sencilla– definen precisamente la relación que establecemos con el medio natural y con los beneficios que éste nos proporciona. Así, hablamos de agroecología, soberanía alimentaria, consumo responsable, comercio justo...

Pero no queremos situarnos solo en nuestro papel de consumidoras, también queremos mostrar el vínculo que hay entre la producción y el consumo. La agroecología muestra la necesidad de producir alimentos ecológicos y visibiliza a las personas, campesinas y campesinos del mundo rural, que cultivan nuestros alimentos y dan sentido a este texto.

Reivindicamos la producción agroecológica de los alimentos, no vinculada a un consumo elitista, sino a la idea de soberanía alimentaria. Si, como decíamos antes, la alimentación es un derecho, la seguridad respecto a los alimentos también debe serlo. En la primera década del siglo XXI hemos asistido a diferentes “crisis alimentarias” (vacas locas, pollos con dioxinas, gripe aviar...) que son consecuencia de una producción industrial de alimentos. La producción ecológica

es una alternativa, pero corre el riesgo de acabar convirtiéndose en un lujo que solo unas pocas personas puedan pagar.

El resto tendremos que conformarnos con los productos que encontramos en los supermercados: alimentos empaquetados, con conservantes, colorantes y edulcorantes que disfrazan su baja calidad. Nunca se han producido tantos alimentos y sin embargo sólo son accesibles para una parte de la población del planeta. Es más, el consumo irresponsable de los países del Norte descansa sobre la subalimentación de los países del Sur.

Ante este panorama proponemos otras opciones de producción, comercialización y consumo que ya están funcionando, como los grupos de consumo responsable, las tiendas de comercio justo, los mercados locales, las tiendas de nuestros barrios... Y exigimos el derecho a una alimentación sana y de calidad para todas las personas.

La producción ecológica, local, de cercanía es no sólo viable sino la única que nos asegurará un futuro sostenible para el medio. No en vano uno de los lemas de las organizaciones campesinas de todo el mundo es “la agricultura campesina enfría el planeta”.

RECETAS, ESTACIONES Y SABERES

Ya hemos dicho que este es un libro de recetas “con truco”, así que se hace necesaria una pequeña explicación de lo que nos vamos a encontrar en las próximas páginas.

Para empezar, las recetas aparecen “ordenadas” por estaciones. Con esta forma de organizarlas queremos mostrar, desde el principio, nuestra opción de recuperar la relación con la naturaleza a través de los ciclos naturales de los alimentos, lo que ya supone una forma de consumo diferente: frente a la “intemporalidad” de las estanterías de los supermercados, la temporalidad de las estaciones. Frente al movimiento continuo de alimentos (mercancía que se mueve por mares, cielos, continentes), la cercanía de la producción local. Los alimentos frescos que usamos en las recetas proceden de agricultoras agroecológicas locales con las que establecemos una relación de apoyo mutuo. A través de su trabajo conseguimos romper, en cierta medida, la distancia entre el mundo rural y el urbano.

Nuestra intención es llegar a muchas personas de distintos ámbitos pero partiendo del entorno en el que vivimos, Asturias, y desde el que interpretamos cuanto nos rodea: la variedad de alimentos que producimos y consumimos; la forma de cocinarlos; las tradiciones sociales y culturales relacionadas con la comida...; por eso en recetas y textos hacemos constantes referencias a ellas, seguramente muy similares a las de otros lugares.

Eso no significa que hayamos elaborado un recetario de cocina exclusivamente asturiana. Partiendo de los alimentos que tenemos más cerca, pero también de productos que nos llegan a través del comercio justo, y tomando recetas de cocinas muy diversas, las hemos “adaptado” a nuestro entorno. Así, no solo encontraremos platos locales como los *tortos* o los *frixuelos* sino también una variedad de recetas que tienen como ingredientes principales la *quinoa* de los Andes o el *seitán* chino. Queremos aprovechar la experiencia culinaria de culturas milenarias para traerla a nuestras mesas junto con los alimentos locales.

En cada estación completamos las recetas con breves textos, muy específicos, que pretenden ahondar en la idea de autogestión y de reflexión sobre nuestros actos. Conservar y congelar o preparar nuestros propios alimentos (masas, salsas y aliños) nos permite, por una

parte, ser conscientes de los procesos de elaboración y de nuestras capacidades a la hora de gestionar nuestra alimentación. Y, por otra, nos ayuda a “desmontar” los procesos industriales de producción, haciéndonos menos dependientes de las empresas agroalimentarias.

DEBATES A LA CARTA

A la hora de decidir el tipo de recetas, de libro de cocina que queríamos escribir, hemos partido de nuestra experiencia en los grupos de consumo. Las verduras de cada temporada, los panes y harinas, las legumbres, cereales, pasta, aceites... todos estos alimentos son centrales en nuestras cestas, pero también consumimos alimentos de origen animal como quesos, yogures o carne. Por eso hemos incluido unas pocas recetas de carne, acompañadas de una reflexión sobre el consumo responsable de la misma. Las recetas que aparecen en el texto se elaboran con carne de producción ecológica de razas autóctonas que están recuperando asociaciones de criadores locales.

La misma experiencia nos lleva a tomar la decisión de no incluir ninguna receta de pescado. Aún queda pesca artesanal en nuestro litoral, que sería una opción de consumo responsable que estamos debatiendo.

Pero la mayor parte del pescado al que tenemos acceso proviene de caladeros sobreexplotados de ultramar o de piscifactorías en las que se utilizan como pienso harinas procedentes de la misma pesca industrial. Además de los efectos que esto puede tener para nuestra salud, no debemos olvidar que esos caladeros están, por ejemplo, en las costas de los países africanos. Los grandes buques pesqueros de empresas multinacionales esquilman los recursos de las poblaciones locales y arrasan los fondos marinos con técnicas agresivas como el arrastre.

Los pequeños actos cotidianos, las decisiones que tomamos, a veces de forma mecánica, tienen implicaciones mucho más allá de nosotras mismas. Nos cuesta un esfuerzo extra pensar que la bandeja de filetes de ternera argentina que recogemos de la cámara del supermercado, a un precio razonable,

contribuye a la destrucción del suelo y al aumento de los niveles de pobreza de la población local.

¿Exagerado? Si probamos a hacer el viaje a la inversa de esos filetes quizás cambiemos de idea: la ternera ha sido criada en una explotación intensiva, hacinada junto a miles de animales más. Su alimento básico es el pienso elaborado a base de soja (transgénica en muchos casos, ya que no es para el consumo humano directo), una leguminosa que se cultiva en enormes extensiones de terreno.* El cultivo de soja implica la desaparición de la biodiversidad de la zona. Dejan de cultivarse otros productos locales ya que no hay espacio más que para soja. Las agricultoras ya no pueden autoabastecerse en sus huertas, así que se ven obligadas a comprar los alimentos en las cadenas de supermercados y a trabajar en los campos sojeros por unos salarios muy bajos.

Los filetes de ternera, una vez procesados y tratados con conservantes para que lleguen en buenas condiciones hasta nosotras, son embarcados en aviones o barcos de carga que cruzan océanos y cielos, contaminándolos con los gases de sus combustibles. Desde los puertos de descarga harán el viaje por carretera y acabarán bien empaquetados en la balda del supermercado. Sin embargo, toda esta información no está en las etiquetas que acompañan al producto. Solo aparece el precio y, como mucho, el lugar de procedencia.

El viaje de los filetes de ternera nos sirve como ejemplo para cuestionarnos nuestras prácticas de consumo y para empezar a buscar otras opciones. En la producción local, en las agricultoras y ganaderas agroecológicas, encontraremos una alternativa real.

*Tanto es así que en la Pampa húmeda argentina, donde están las tierras más fértiles del país, se ha pasado de producir 7 millones de hectáreas de soja en 2003 a los 20 millones del año 2010. Se la conoce como "la república de la soja".

SEGUIMOS APRENDIENDO

Como decíamos antes, la elaboración de este libro nos ofrece la posibilidad de pensar en la comida desde diferentes ángulos. De valorar el trabajo de las campesinas y campesinos que siguen cultivando nuestros alimentos, viviendo en un mundo rural cada día más abandonado y guardando los conocimientos de generaciones de personas que obtenían tanto de la tierra como le devolvían. Y de buscar a nuestro alrededor redes de apoyo con otras personas que se están haciendo las mismas preguntas.

El consumo responsable de alimentos agroecológicos y nuestra vinculación con los grupos de consumo y

las tiendas de comercio justo han conseguido que la importancia de la alimentación esté muy presente para nosotras. Hemos aprendido a preparar y comer alimentos que no conocíamos; han aumentado los tiempos que dedicamos a la cocina; la relación entre salud y alimentación se nos hace cada vez más evidente... Esta era también otra de las motivaciones, compartir dudas y experiencias, debatir sobre las decisiones que hemos ido tomando a lo largo de estos años, aprender de otras personas y disfrutar del placer que nos proporciona la comida.

Esperamos que sea un disfrute compartido...



DESPUES DE LA “EXPLOSIÓN”
VERANIEGA, EN OTOÑO LA
NATURALEZA SE RECOGE
Y DISMINUYE LA ENERGÍA;
A NOSOTRAS NOS OCURRE LO MISMO,
NUESTROS CUERPOS NOS
PIDEN OTRO RITMO Y OTRA
ALIMENTACIÓN.

Las bebidas refrescantes y los alimentos crudos ya no nos apetecen tanto. Es el momento de las verduras dulces –cebolla, calabaza–, las raíces –patata, remolacha, nabo– y de aumentar el consumo de proteínas, semillas y frutos secos. En esta estación utilizaremos cocciones lentas y aumentaremos el consumo calórico ya que empleamos más energía en mantener la temperatura corporal.

La huerta asturiana nos provee durante ésta temporada de calabaza, calabacín, pepino, pimiento, remolacha, apio, zanahoria, brécol, repollo, nabo, puerro, espinaca, lombarda, berenjena, rábano blanco o *daikon* que, además de consumir en su punto de maduración, también podremos conservar de diferentes maneras para el resto del año.

Junto con los productos de huerta, podemos aprovechar el otoño para darnos un paseo por los bosques y recolectar las distintas variedades de setas, de gran valor nutritivo por su contenido en minerales y vitaminas. También es la época de las castañas, que fueron el alimento base de las pobladoras de Asturias hasta que se introdujo la patata desde América; y que se consumían tanto frescas como secas o molidas, para hacer harina.

Y no podemos olvidarnos de uno de los productos más característicos de esta tierra: la manzana nos servirá no sólo para la elaboración de la sidra o para comer en crudo, sino que la incluiremos en gran variedad de postres e incluso platos “salados”.

La comida, además de una necesidad vital, es un fenómeno social y cultural. En Asturias, por ejemplo, la recogida de la castaña y la manzana lleva asociada una de las celebraciones más populares del año: el *amagüestu*, fiesta en la que se asan las castañas y se comen

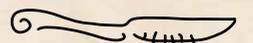
OTOÑO

acompañadas de sidra dulce, también llamada sidra *del duernu*. De hecho será la única época del año en la que podremos disfrutar de esta sidra; luego comenzará el proceso de fermentación que tendrá como resultado la sidra tradicional asturiana.

El *amagüestu* honra las cosechas y se celebraba en la vigilia del 1 de noviembre (día de Todos los Santos) en toda la zona norte. Su relación con esta fiesta dedicada a los muertos está presente en muchas otras culturas donde muerte y comida se encuentran asociadas, como la celebración del Día de los Muertos en México o *Halloween* en la tradición anglosajona, en las que no faltan los dulces o los platos elaborados con los productos del otoño.

Aunque el *amagüestu* haya perdido esa vinculación con los ritos tradicionales y religiosos, sigue manteniendo su carácter festivo y celebrándose desde finales de septiembre hasta noviembre.

Pasemos a la cocina...



Un pastel muy colorido y rico que puede ayudar a que los más pequeños prueben esas verduras “difíciles”.

- 400 g de zanahorias (se pueden sustituir por calabaza *butternut*)
- 350 g de coliflor
- 450 g de acelgas
- 6 huevos
- un diente de ajo
- varias hojas de repollo (opcional)
- pimienta
- nata líquida
- bechamel (opcional)
- nuez moscada
- aceite
- sal

1. Cortamos las zanahorias peladas en dados, y las cocemos al vapor.
2. Cocemos al vapor las acelgas cortadas y después añadimos aceite, sal y pimienta.
3. Cocemos la coliflor al vapor con el diente de ajo picado.
4. Batimos la nata con los huevos y agregamos un tercio de esta mezcla a las zanahorias, otro tercio a la coliflor y el último a las acelgas, habiendo escurrido muy bien las verduras previamente.
5. Trituramos por separado las tres mezclas y añadimos una pizca de nuez moscada a la de la coliflor.
6. Escaldamos unos 3 minutos las hojas de repollo sin la nervadura central y las escurrimos para forrar un molde.
7. En el molde forrado se disponen las tres capas cuidadosamente.
8. Horneamos el pastel al baño maría durante 90 minutos.
9. Lo cortamos en lonchas y lo servimos con bechamel (*ver receta en “Salsas y aliños”*).

Pastel tres colores



Crema de calabaza y nabos

- ½ kilo de calabaza
- 300 g de nabos
- una cebolla
- 2 dientes de ajo
- 400 ml de leche
- una cucharadita de miso (pasta de soja fermentada)
- una cucharadita de jengibre fresco
- pimienta negra
- aceite de sésamo
- aceite de oliva
- sal

1. Pelamos y cortamos en daditos la calabaza y los nabos, ponemos una cazuela al fuego con un chorrito de aceite de oliva, rehogamos ambos ingredientes y salpimentamos al gusto. Mientras tanto pelamos y picamos la cebolla y los ajos.

2. Pasados unos 10 minutos, incorporamos la cebolla a la cazuela. Removemos de vez en cuando y sofreímos a fuego medio hasta que la cebolla esté pochada.

3. Incorporamos entonces los ajos y cuando se hayan dorado agregamos la leche, el miso, el jengibre fresco rallado y dejamos cocer unos 15-20 minutos.

4. Pasado este tiempo retiramos la cazuela del fuego y pasamos por la batidora, lo probamos y añadimos sal si fuera necesario.

Migas

Las migas son uno de esos platos de toda la vida, típico de pastores. Partiendo de la sencillez y lo humilde de sus ingredientes, consigue ser una comida nutritiva, sabrosa y verdaderamente útil para reciclar ese pan que nos va sobrando.

- 500 g de pan blanco duro (mejor si es de hogaza)
- 7 dientes de ajo
- una cebolla
- una hoja de laurel
- 2 pimientos verdes
- agua
- aceite
- sal

1. Cortamos el pan bien finito, primero a rebanaditas y luego en trocitos. En un cuenco colocamos el pan y añadimos 2 cazos de agua hirviendo con sal, regando las migas. Tapamos para ablandarlo con el vapor durante media hora.

2. En una sartén grande sofreímos la cebolla cortada en juliana

con la hoja de laurel, los ajos y los pimientos, consiguiendo ese aroma “especial”. Retiramos.

3. En la misma sartén y con el mismo aceite cargado de aromas echamos las migas y vamos removiendo con paciencia, evitando que se peguen y favoreciendo así que se fríen bien. Este proceso lo hacemos con el fuego al mínimo y puede durar fácilmente 45 minutos. Cuando las migas estén listas, añadimos las verduras, mezclamos y servimos.



¿CONSUMO RESPONSABLE?

¿ESO QUÉ ES?

Se trata de diferenciar entre aquello que necesitamos y lo que deseamos, aquello que se produce de forma sostenible y lo que degrada el medio en el que vivimos... En definitiva, es la preocupación por las consecuencias de nuestros actos, tanto para nosotras como para las demás.

El fácil acceso a todo tipo de productos de consumo, la influencia de la publicidad y los modelos de vida que se presentan como exitosos hacen que nos apropiemos del objeto deseado, sin tener en cuenta nada más.

En el caso de la alimentación el proceso aún puede ser más complejo. Buscamos la marca o la novedad del producto junto con el precio más barato. Conocemos la diferencia entre distintos modelos de coches o de ropa, sin embargo raras veces sabemos cómo se han producido nuestros alimentos.

Consumir de forma responsable tiene que ver con decisiones que tomamos cada día: dónde compramos, qué tipo de productos, de dónde vienen, cómo han sido producidos, por quién y en qué condiciones... Las respuestas a estas preguntas nos servirán para reflexionar sobre nuestras formas de consumo y plantearnos si es el momento de cambiarlas.

Caldo de verduras base

La preparación de un caldo base asegura sabor y nutrientes a nuestra cocina.

También existen otras opciones, como las pastillas de caldo de origen ecológico, aunque un caldo casero siempre es la mejor opción.

Lo que está fuera de discusión es la utilización de cualquier pastilla de las que podemos encontrar en las tiendas habituales: sus componentes son en su mayoría aditivos químicos (como el glutamato monosódico), colorantes, saborizantes, espesantes que provienen de Organismos Genéticamente Modificados (OGMs) y mucha sal.

En la elaboración de un caldo de verduras puedes utilizar las que tengas en el frigorífico, añadiendo menos cantidad de las de sabor fuerte y también restos de otras verduras, como la parte verde del puerro, los restos de limpiar los pimientos, las cebollas, las pieles de las zanahorias, las hojas de repollo, etc.

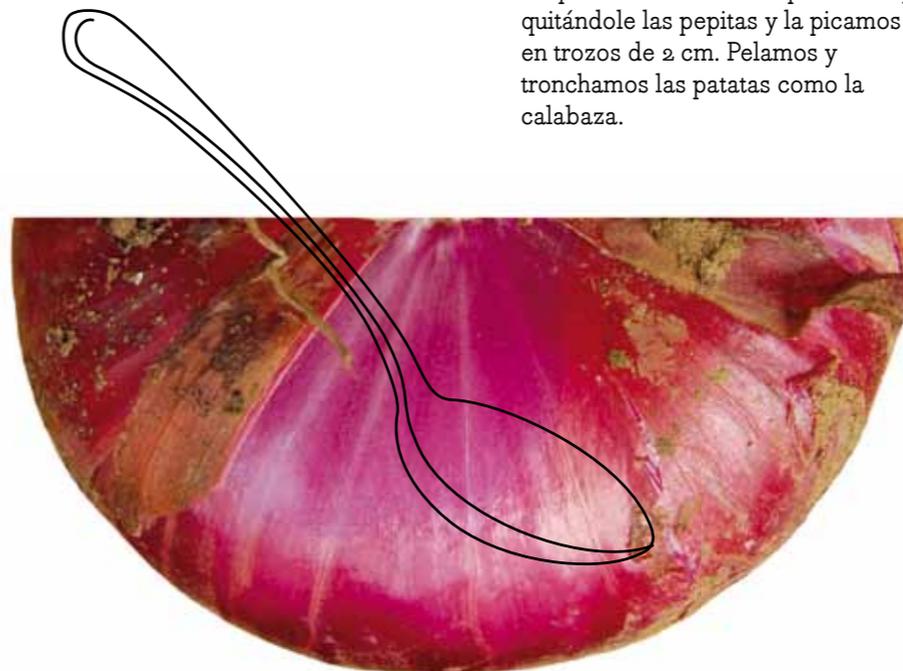
Un ejemplo de receta para 2 litros de caldo sería:

- 3 zanahorias
- un puerro
- una cebolla pequeña
- 1/2 nabo
- una rama de apio
- laurel
- pimienta
- perejil

1. Lavamos y cortamos las verduras en trozos pequeños.
2. Salteamos la cebolla en aceite de oliva a fuego lento, sin que tome color.
3. Añadimos el resto de las verduras y las salteamos para realzar el sabor. Agregamos agua hasta taparlas y cocinamos a fuego fuerte hasta hervir.
4. Bajamos el fuego, añadimos hierbas aromáticas y dejamos hervir destapado durante una hora.
5. Dejamos enfriar y colamos el caldo.
6. Podemos volver a hervirlo para concentrar más sabor y también podemos congelarlo especificando la fecha de elaboración. Puede guardarse hasta tres meses.

Potaje de otoño

Es el momento de volver a comer ricos potajes aprovechando algunos de los ingredientes que nos ofrece el otoño; también es una manera progresiva de volver a los hábitos alimenticios del invierno.



- una calabaza *butternut*
- una cebolla
- un nabo mediano
- ½ kilo de patatas
- ½ kilo de castañas
- un litro de caldo de verduras
- un diente de ajo

1. Ponemos las castañas a remojo la noche anterior, así podremos pelarlas con más facilidad.
2. Las pelamos y escaldamos para retirar la piel interior, proceso mucho más fácil con la castaña caliente.
3. Pelamos y picamos la cebolla y el nabo en cuadrados pequeños. Preparamos la calabaza pelándola y quitándole las pepitas y la picamos en trozos de 2 cm. Pelamos y tronchamos las patatas como la calabaza.

- una cucharadita de comino
- ½ cucharadita de nuez moscada
- una cucharadita de pimienta negra
- un trocito de canela en rama
- un vasito de coñac
- aceite
- sal

4. Colocamos la cazuela al fuego con aceite y añadimos la cebolla junto con el nabo dejándola pochar poco a poco; cuando estén transparentes, echamos el ajo y todas las especias, removiendo con cuidado de que no se peguen. Añadimos el coñac y dejamos hervir unos minutos.
5. Agregamos las castañas, el caldo y la sal y cocemos todo junto unos 45 minutos.
6. Pasado ese tiempo añadimos las patatas y a los 10 minutos la calabaza; dejamos hervir todo junto hasta que esté en su punto, probamos de sal y ¡ya está listo para servir!

Si nos gusta más espeso podemos triturar un cacillo del potaje y echárselo al caldo; o si preferimos darle un toque oriental añadiremos una cucharada de curry a las especias y un vasito de leche de coco en los últimos dos minutos de cocción.

Sopa de calabaza, cacahuetes y espinacas

- 2 cebollas hermosas picaditas
- 3 dientes de ajo picaditos
- un vaso de coñac
- un vaso de vino blanco
- ½ calabaza pelada, limpia y picada
- cacahuetes o mantequilla de cacahuete
- un litro de caldo
- un puñado de espinacas por ración
- aceite de oliva
- leche de coco (opcional)
- cilantro fresco (para decorar)

1. Calentamos aceite en una cazuela y sofreímos la cebolla y el ajo y dejamos que se vaya dorando. Luego agregamos el coñac y el vino.
2. Añadimos la calabaza y el caldo y dejamos cocer unos 10 minutos.
3. Pasado ese tiempo, añadimos los cacahuetes bien machacados o la mantequilla o pasta de cacahuete (la podemos encontrar en tiendas de comida oriental).
4. Dejamos cocer otros 5 minutos y lo trituramos todo para hacer puré.
5. Antes de servir añadimos las espinacas y, si queremos, la leche de coco y decoramos el plato con cilantro picado.

Sopa de castañas

- 400 g de castañas peladas
- 200 g de nabo
- un litro y medio de caldo de verduras
- una cebolla
- una cucharadita de comino
- una cucharadita de nuez moscada rallada
- sal
- pimienta

1. Pelamos y cortamos en dados la cebolla y el nabo. Los pochamos en una cazuela con un poco de aceite.
2. Incorporamos las castañas, el comino, la sal, la pimienta y la nuez moscada y sofreímos un par de minutos. Incorporamos el caldo y dejamos hervir por espacio de 20/25 minutos.
3. Trituramos, rectificamos de sal si fuese necesario y servimos acompañado de queso rallado o costrones de pan frito.

Albóndigas de arroz y espinacas en salsa de tomate

- 700 g de espinacas
- una cebolla grande
- 60 g de queso rallado
- 30 g de pan rallado
- un huevo
- 100 g de arroz cocido
- salsa de tomate
- aceite de oliva
- sal

1. Rehogamos la cebolla bien picada en aceite de oliva con una cucharadita de sal.
2. Añadimos las espinacas bien limpias y las rehogamos también hasta que cambien de textura y pierdan gran parte de su líquido. Encendemos el horno para que vaya calentando.
3. Retiramos y, a continuación, mezclamos con el queso, el pan, el huevo y el arroz; hacemos unas doce bolas con la mezcla.
4. Podemos utilizar uno de nuestros botes de salsa de tomate mezclada con 100 ml de caldo. O elaborar una salsa de tomate (*ver receta en "Salsas y aliños"*).
5. Preparamos una fuente de horno, cubrimos con la salsa y coloca-

mos las albóndigas. Horneamos a 200° C durante 25/30 minutos.

6. Por último, añadimos un poco de albahaca picada por encima al servir.

Cordero asado con pistachos y menta

- 2 paletillas de cordero limpias de grasa
- 2 dientes de ajo cortados en rodajas
- 30 g de mantequilla
- una cebolla pequeña picada
- 1 ½ rebanadas de pan en migas
- 60 g de pistachos pelados y picados
- 2 cucharadas de menta picada
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida gruesa
- 3 cucharadas de harina
- 400 ml de caldo
- sal

1. Precalentamos el horno a 170° C. Practicamos una docena de cortes en la pierna en los que insertamos las laminas de ajo. Frotamos con una cucharadita de sal.
2. Colocamos las paletillas con la parte más grasa hacia arriba y horneamos durante una hora.
3. Mientras, en un cazo derretimos la mantequilla y pochamos la cebolla hasta dorar. Retiramos del fuego y

mezclamos con la miga de pan, los pistachos, la menta, la pimienta y ½ cucharadita de sal.

4. Pasada una hora, extendemos nuestra mezcla de migas sobre las paletillas cuidadosamente y continuamos asando a 170° C durante 1 hora más aproximadamente.

5. Pasado este tiempo, retiramos las paletillas, que reservamos en una fuente, y hacemos una salsa con los jugos del asado, para lo cual trabajaremos sobre la bandeja de horno en la que hicimos el asado.

Para hacer la salsa pasamos los jugos a una jarra, desglasamos la bandeja con el oporto y añadimos a los jugos.

En la jarra veremos cómo se separa la grasa, de la que utilizamos 2 cucharadas (desechando el resto) para dorar 3 cucharadas de harina en la bandeja de horno (es importante remover bien) y añadir gradualmente la mezcla de nuestra jarra junto con el caldo, dejando cocer y espesar ligeramente. Ya tenemos nuestra rica salsa de asado.

Ensalada de remolacha, manzana y nueces

2
remolachas
ralladas

+

2
manzanas
ralladas

+

nueces

aliño
(aceite,
vinagre de
manzana y
sal).

Hay una gran variedad de cremas y sopas que usan el puerro como elemento principal, la tradicional porrusalda (literalmente “caldo de puerros”), la vichyssoise o la variante que aquí os presentamos.

- 3 puerros
- 3 peras
- una cebolla mediana
- un nabo
- un vasito de vino blanco
- un yogur natural
- una pizca de nuez moscada
- una cucharadita de jengibre
- un litro de caldo
- sal
- pimienta
- aceite

1. Limpiamos todas las verduras, teniendo especial cuidado en limpiar el puerro, para lo que le haremos un corte longitudinal que nos permita abrir el tallo y colocarlo bajo un chorro de agua que arrastre la tierra que se suele “esconder” en esa parte. Lo troceamos.
2. Pelamos el nabo, las peras y la cebolla, y las cortamos en dados. Los restos de la pera (piel y corazón) los añadimos al caldo y ponemos a hervir durante 10 minutos.
3. En una olla ponemos un par de cucharadas de aceite y sofreímos el puerro y la cebolla con la sal a fuego medio, vigilando que el puerro no se queme.
4. Añadimos el nabo troceado y las peras y rehogamos durante 5 minutos.
5. Añadimos el jengibre, revolvemos por 1 minuto y añadimos el vino, subimos el fuego y rehogamos 1 minuto más.
6. Añadimos el caldo colado, que ahora tendrá un toque de pera, y cocemos durante 20 minutos.
7. Cuando todo esté bien hervido, lo trituramos, le añadimos el yogur, una pizca de nuez moscada, de pimienta y rectificamos de sal.
8. Batimos y servimos decorándolo si nos apetece con unos trocitos de pera cruda o un chorrito de aceite de jengibre (ver “Salsas y aliños”).

Sopa de puerros y pera



LA SOBERANÍA ALIMENTARIA, UN DERECHO DE TODAS

La alimentación es un derecho de todas las personas; sin embargo la distribución de los alimentos está en manos de unas pocas empresas del sector agroalimentario, que supeditan la necesidad de comer al beneficio económico. Las lechugas, el pan o el arroz se han convertido en una mercancía más: como los coches, los tornillos o las hipotecas cotizan en bolsa y se producen en serie.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), hay mil millones de personas hambrientas en el planeta, a pesar de que nunca se han producido tantos alimentos como ahora. Para esos millones de personas es imposible acceder tanto a los alimentos como a los recursos naturales para cultivarlos.

¿Qué es la soberanía alimentaria? El derecho de los pueblos a decidir cómo producir y distribuir sus propios alimentos, garantizando la alimentación de todas las personas. Este derecho se sostiene en el trabajo de los pequeños y medianos productores –campesinos y campesinas, pescadores, etc.– que mantienen la producción de especies autóctonas, basándose en los conocimientos tradicionales y en el sostenimiento de la biodiversidad.

La soberanía alimentaria nos permite recuperar nuestra capacidad de abastecernos de alimentos fuera de los mercados mundiales, al tiempo que refuerza la producción local y contribuye a cuidar el medio ambiente, ya que las agricultoras locales producen los alimentos que necesitamos y se reducen los costes de transporte y la contaminación porque los circuitos de comercialización son mucho más cortos.



Crema de zanahoria

Las especias aportan a este sencillo plato algo más que un toque exótico. ¡Bienvenidas al festival del sabor!

- un kilo de zanahorias
- 2 patatinas
- una cebolla pequeña
- ½ calabacín (opcional)
- un chorro de coñac
- sésamo tostado
- un trocito de queso brie u otro queso graso
- una pizca de harissa (se puede sustituir por pimentón picante)
- una pizca de cúrcuma (se puede sustituir por azafrán)
- una pizca de cilantro (opcional)
- una pizca de comino (opcional)
- una pizca de pimienta negra

1. Sofreímos la cebolla y el calabacín picados y, cuando empiecen a dorarse, añadimos todas las especias.
2. Dejamos freír todo junto un par de minutos y añadimos la zanahoria picada, lo ponemos a fuego fuerte y echamos un chorrito de coñac.
3. Dejamos sofreír otro par de minutos, añadimos la patata y lo cubrimos todo con agua.
4. Se cuece durante media hora, comprobamos que la zanahoria está blanda pinchando un trocito y añadimos el queso.
5. Lo pasamos por la batidora y servimos, esparciendo unas semillas de sésamo tostado en cada plato.

Quiche

Esta popular tarta francesa, de sencilla elaboración, se puede servir como plato único o acompañada de ensalada. Proponemos dos recetas de entre las múltiples posibilidades que ofrece este plato; solo tenemos que preparar la masa y escoger el relleno que más nos guste.

...de puerros y queso de hoja

• masa quebrada (ver receta en “Masas”)

Para el relleno:

- 4 puerros limpios y picados en juliana
- una cebolla picada en juliana
- 3 huevos
- 200 ml nata
- aceite
- queso de hoja (por ejemplo, Cabrales)

1. Horneamos la masa según lo explicado (ver “Masas”).
2. Calentamos en una sartén el aceite y pochamos los puerros y la cebolla.
3. Mezclamos en un bol y batimos los huevos, la nata y el queso, la sal y la pimienta.
4. Echamos los puerros sobre la masa preheada y los cubrimos con la mezcla de queso y huevos.
5. Horneamos a 200° C durante 20 minutos. Retiramos y esperamos 10 minutos para que atempere y servimos.



...de col y mostaza

Para el relleno:

- ½ col aproximadamente
- una cebolla grande cortada en juliana
- 3 huevos
- 3 cucharaditas de mostaza (preferiblemente de Dijon)
- una cucharada de perejil fresco o media de perejil seco
- 200 ml de nata
- 150 g de queso rallado
- aceite
- sal
- pimienta

1. Procedemos con la masa como en la receta anterior.
2. Cortamos el repollo en tiras finas, desechando las nervaduras. Calentamos el aceite, agregamos la cebolla y la col a fuego vivo y mezclamos. Bajamos un poco el fuego y dejamos cocer, con una pizca de sal, durante 20 minutos.
3. Mientras, mezclamos los huevos, la nata, ¾ partes del queso, la mostaza y el perejil.
4. Sobre el molde ya preparado, vertemos el resto del queso, la col con la cebolla y, por último, la mezcla de huevo. Horneamos 25 minutos, o hasta que cuaje, y servimos tras dejar reposar 5 minutos más.



Albóndigas al chocolate

- ½ kilo de carne de ternera picada
- 20 g de miga de pan
- un vaso de leche
- 2 ó 3 dientes de ajo picado
- 2 huevos batidos
- perejil picado
- harina
- una cebolla mediana
- 1 ½ cucharada de cacao soluble
- ½ pimiento verde
- ½ vaso de caldo de carne
- ½ vaso de vino blanco
- sal
- pimienta

1. Preparamos las albóndigas mezclando la carne, la miga de pan, la leche, los huevos, el ajo y el perejil picados, asegurándonos de que conseguimos una mezcla homogénea.
2. Las pasamos por harina y freímos hasta dorar en una sartén con aceite.
3. En una olla baja, sofreímos la cebolla picada fina junto con el pimiento. Cuando esté pochado,

añadimos la harina, mezclamos bien y, a continuación, añadimos el vino blanco, el caldo y el cacao soluble.

4. Lo dejamos hervir durante 10 minutos y lo trituramos con la batidora.
5. Colocamos las albóndigas en la olla junto a la salsa y cocemos todo junto hasta que las albóndigas estén calentitas.



Paté picante de pimiento rojo (Muhammara)



Sopa de calabaza y naranja

La combinación de calabaza con naranja es perfecta tanto en las recetas dulces como saladas. Con esta sopa disfrutaremos de todo el sabor y aprovecharemos sus vitaminas.

- una calabaza *butternut* pelada y troceada
- una cebolla bien picadita
- ½ cucharadita de jengibre
- 2 cucharaditas de curry
- ½ cucharadita de comino
- una cucharadita de cilantro
- la piel de media naranja
- un de vaso coñac
- un de vaso vino blanco
- sal
- sésamo
- pimienta
- 1 ½ litro de caldo
- zumo de naranja

1. Freímos la cebolla y le vamos añadiendo todas las especias y la piel de naranja. Dejamos que tome un ligero color dorado.
2. A continuación, echamos el coñac, el vino, la sal, la pimienta y la calabaza. Lo cubrimos con el caldo y llevamos a ebullición.
3. Reducimos y cocemos durante unos 20 minutos.
4. Hacemos puré y echamos el

sésamo. A la hora de servir le añadimos a cada ración ¼ de zumo de naranja recién exprimido.

Pencas de acelga rellenas de hongos

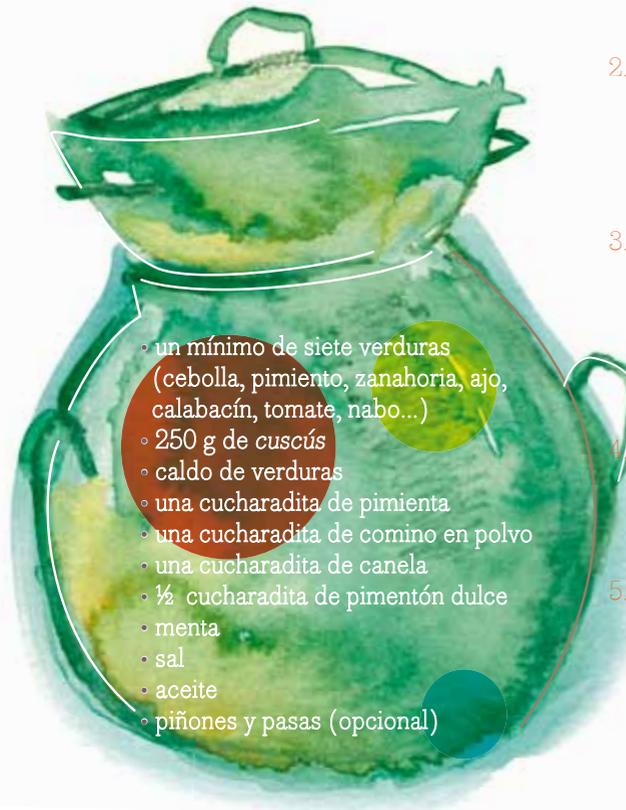
- un manojo de acelgas
- una bolsa de hongos deshidratados
- una cebolla pequeña
- un vasito de brandy
- un diente de ajo
- harina
- leche
- huevos para rebozar
- sal
- pimienta

1. Separamos las pencas del verde de la acelga. Cocemos en agua hirviendo durante 5 minutos tanto las pencas como la hoja. Escurrimos y reservamos.
2. Preparamos un sofrito con la cebolla, añadimos los hongos previamente hidratados y picados, sofreímos unos minutos y añadimos el vasito de brandy. Dejamos evaporar y echamos una cucharada generosa de harina, removemos y añadimos poco a poco el líquido de cocer las pencas hasta que obtengamos una bechamel espesa. Por último, salpimentamos.

3. Cortamos las pencas en trozos de unos 10 cm. Extendemos una cucharada de la bechamel de hongos sobre una penca y colocamos otra penca sobre ésta (como si fuese un bocadillo). Enharinamos, pasamos por huevo y freímos. Así hacemos con todas.
4. Acompañamos la receta con una salsa de acelgas que elaboramos Sofriendo un diente de ajo en láminas al que añadimos la parte verde de las acelgas que habíamos reservado. Rehogamos unos minutos y pasamos por la batidora, añadiendo algo del caldo de cocer las verduras si hace falta, hasta obtener la salsa.

Cuscús de verduras

Para esta receta necesitaremos una cuscusera u olla para cocer al vapor.



- un mínimo de siete verduras (cebolla, pimiento, zanahoria, ajo, calabacín, tomate, nabo...)
- 250 g de cuscús
- caldo de verduras
- una cucharadita de pimienta
- una cucharadita de comino en polvo
- una cucharadita de canela
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- menta
- sal
- aceite
- piñones y pasas (opcional)

1. Lavamos, limpiamos y partimos en trozos medianos todas las verduras.
2. En la cuscusera sofreímos todas las verduras, teniendo en cuenta que el tomate debe añadirse siempre al final, de otra manera el sofrito se cocerá en su líquido.
3. Añadimos las especias y la sal, vertemos la cantidad de caldo necesaria para cubrir el guiso y añadimos la menta. Cocemos lentamente, agregando más caldo si fuese necesario.
4. En un plato colocamos el cuscús y lo regamos con un vaso de agua caliente con sal removiendo para repartirla bien.
5. Pasamos el cuscús a la parte alta de la cuscusera (la parte para cocinar al vapor), removiendo para que quede suelto y repartido uniformemente. Dejamos cocer 15 minutos al vapor.

6. Retiramos el recipiente perforado con el cuscús. Removemos éste con una cuchara de madera hasta que se suelte. Añadimos un vaso de agua caliente (sin sal) y removemos de nuevo para que se humedezca de forma homogénea y quede bien repartido. Volvemos a colocar el recipiente perforado encima de la olla. Dejamos cocer otros 15 minutos.
7. Retiramos el recipiente perforado y removemos el cuscús con una cuchara de madera hasta que se suelte y quede bien repartido. Esta vez no se le echa agua. Volvemos a colocar y dejamos cocer otros 15 minutos.
8. Una vez pasado este tiempo, el cuscús debe estar preparado (es como la pasta, se infla doblando su tamaño, se reblandece y se vuelve más claro). Removemos una vez más para que quede suelto.
9. Colocamos el cuscús en el centro de una fuente rodeado del guiso de verduras.

Este plato se puede hacer de forma rápida cociendo el cuscús, en caldo, para lo que calentamos la misma cantidad de caldo que de cuscús mezclamos y removemos hasta que el cuscús absorba todo el líquido.

Pastel de pitu y setas

- 500 g de pechuga troceada de pitu caleya (pollo de corral)
- 200 g de champiñones (u hongos deshidratados)
- una cebolla
- una cucharadita de cilantro
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de picante al gusto (pasta de guindillas, pimentón picante...)
- un chorro generoso de coñac
- un puñado de arroz
- sal
- pimienta
- masa quebrada (ver "Masas")

1. Freímos en una sartén grande la pechuga de pitu a fuego fuerte hasta dorar y reservamos. Hacemos lo mismo con los champiñones y también los reservamos.
2. En la misma sartén doramos la cebolla, le añadimos todas las especias, revolvemos bien y echamos el coñac, la sal y la pimienta.
3. Añadimos el pitu y los champiñones del paso 1 y cocinamos durante 20/30 minutos.
4. Agregamos el arroz, revolvemos y retiramos del fuego. Dejamos reposar 20 minutos.

5. Forramos un molde de horno con la masa, vertemos el relleno de pitu y champiñones.
6. Cerramos el pastel con otra capa de masa, pasamos un pincel con huevo batido y horneamos hasta que tenga un tono dorado.
7. Podemos servirlo con chutney (opcional).



Variación del rollito de primavera, clásico por excelencia de la comida china. Podemos cambiar las verduras del relleno al gusto, siempre que sean de temporada, manteniendo el repollo como base. masa de rollito (ver "Masas")

Para el relleno:

- ½ repollo cortado en juliana fina
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en bastoncillos
- un puerro picado fino
- una cebolla mediana picada fina
- una cucharadita de jengibre
- 50 ml de salsa de soja
- ½ vasito de azúcar
- ½ vasito de vinagre

1. Calentamos una cucharada de aceite en una sartén y sofreímos la cebolla y el puerro, luego la zanahoria y el repollo, siempre a fuego medio/alto, añadimos el jengibre, el azúcar, el vinagre y la salsa de soja. Cocemos fuerte hasta que quede más bien seco.
2. Con la masa bien estirada sobre una superficie enharinada, cortamos rectángulos y colocamos una cucharada de relleno (cuidando de no llenarlos demasiado para que no se salga el relleno por los lados al enrollar) y doblamos la masa hacia dentro para cerrar el relleno, luego los laterales también hacia dentro y por último enrollamos. Repetimos la operación hasta acabar con la masa. El tamaño del rollito dependerá de nuestros gustos. Humedecemos el final con un poco de agua para que se cierren o sellen los rollitos.
3. Freímos en abundante aceite a 180° C hasta que doren y retiramos sobre papel absorbente.

También podemos hacerlos en el horno a 180° C, pintando la superficie del rollito con huevo batido para dorarlos.

Para comer están deliciosos con salsa de soja y brotes variados de leguminosas como soja, lentejas o alfalfa.

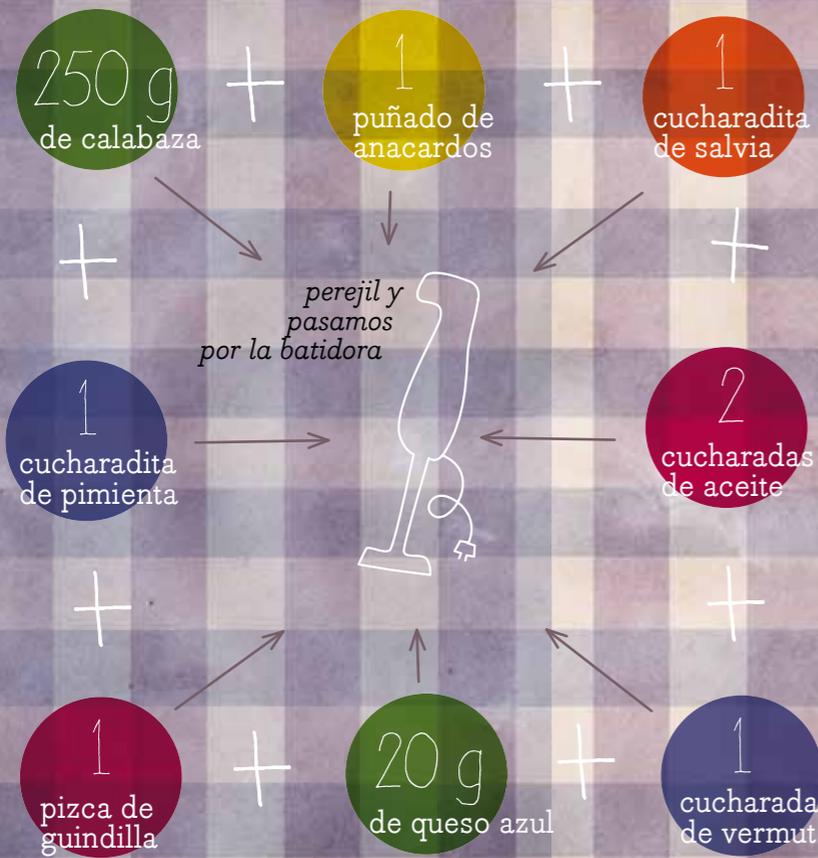


PASO A PASO

Rollitos de otoño



Paté de calabaza



Pan de maíz

Para acompañar otros platos de una forma original.

- 300 ml de harina de trigo
- 175 ml de harina de maíz
- un sobre de levadura
- 80 ml de panela
- 80 g de mantequilla
- 8 huevos
- un bote de maíz (unos 300 g)
- sal

1. Mezclamos las dos harinas y la levadura y tamizamos 3 veces para mezclarlos correctamente. Añadimos la sal.
2. En un cazo fundimos la mantequilla a fuego suave y añadimos la panela, mezclando de manera homogénea. Lo retiramos del fuego.
3. Batimos los huevos con el maíz escurrido.
4. Mezclamos todos los ingredientes y los colocamos en un molde de horno previamente untado de aceite y espolvoreado de harina. Horneamos a 180° C hasta que esté hecho (pinchar con una aguja y comprobar que salga limpia).
5. Servimos el pan de maíz tostado con mermelada de tomate o calabaza y queso azul.

Curry de lentejas con arroz

La palabra “curry” se utiliza en India para decir “guiso”, aunque en occidente solemos aplicar este término únicamente a la conocida mezcla de especias. Este “curry” nos aporta una gran cantidad de proteínas gracias a la legumbre y además, la mezcla con el arroz facilitará su absorción. ¡Una combinación prodigiosa!



- 2 tazas de lentejas
 - una cebolla finamente picada
 - verduras variadas de temporada
 - un ajo picado
 - igual cantidad de jengibre picado
 - 2 cucharadas de salsa tomate
 - 2 tomates cortados en trozos (en conserva si no tenemos frescos)
 - un puñado de arroz
 - un litro de caldo de verduras
 - una pizca de cayena o pimentón picante
 - una pizca de cúrcuma
 - ½ cucharadita de tomillo
 - una pizca de cardamomo
 - una cucharadita de cilantro en polvo
 - ½ cucharadita de comino en grano
 - una pizca de granos de hinojo
 - sal
 - aceite
1. En una cazuela, calentamos el aceite y añadimos las semillas de comino e hinojo, dejándolas que se doren unos 20 segundos antes de añadir la cebolla, que rehogamos un par de minutos más. A continuación añadimos las verduras que hayamos seleccionado: zanahoria, brécol, coliflor, calabaza, patata, etc. y las rehogamos durante 5 minutos.
 2. Una vez rehogadas, echamos el ajo, el jengibre y el resto de las especias. Las dejamos dorar y agregamos la salsa de tomate y los tomates y lo rehogamos todo junto.
 3. En este punto añadimos las lentejas y después el caldo (o agua) hasta cubrir las holgadamente. Esperamos a que rompa a hervir, salamos y bajamos el fuego, dejándolo cocer todo durante 30 minutos.
 4. Pasado ese tiempo, destapamos y añadimos el puñado de arroz, y más caldo si fuese necesario. Cocemos todo los últimos 15 minutos.
- Esta receta puede elaborarse con restos de arroz, que se añadirán una vez estofadas las lentejas. En este caso usaremos caldo tan sólo hasta cubrir las.

LAS TIENDAS DE COMERCIO JUSTO, UNA ALTERNATIVA DE CONSUMO

RES-
PON-
SABLE

Una de las decisiones cotidianas que tomamos es dónde adquirimos nuestros alimentos. Y aunque parece una decisión sencilla –en la tienda más cercana, donde sean más baratos, en un supermercado bien surtido...–, lo cierto es que tiene muchas implicaciones.

¿Qué diferencia hay entre hacer la compra en un gran centro comercial y acudir a una tienda de comercio justo o formar parte de un grupo de consumo?

Detrás del paquete de café de Ecuador que compramos en una tienda de Comercio Justo suele haber una cooperativa de campesinos y campesinas que se han organizado colectivamente para trabajar en su comunidad de origen. Han decidido que no van a producir solamente café, pues se verían forzadas a comprar sus alimentos en otro lugar. Van a mantener la diversidad de sus huertas y no venderán su café a Nestlé, por ejemplo, porque eso las obligaría a producir cada vez más en peores condiciones.

Su café no llegará al mercado mundial ni dependerá de las decisiones de unas pocas multinacionales. Lo encontraremos en una tienda donde se conocerá y valorará su trabajo; se venderá a un precio justo y las consumidoras sabremos lo que estamos comprando.

Sin embargo, no todas las tiendas de Comercio Justo comparten estos criterios. Las multinacionales que compran el producto en para trabajar en su comunidad y algunas ONG's que funcionan como empresas utilizan los valores de la solidaridad y la justicia como parte de sus campañas de marketing, obviando el papel transformador que el comercio justo puede jugar en las comunidades campesinas. Pero también están las pequeñas tiendas autogestionadas y sin ánimo de lucro que fácilmente podremos encontrar en nuestras ciudades.



El risotto es un arroz de textura cremosa, blando en el exterior pero firme en su interior. Los pasos para su elaboración son siempre los mismos: sofrito, arroz, caldo caliente añadido poco a poco, remover y rematar la cocción con queso rallado y mantequilla o/y nata.

Podemos darle multitud de sabores añadiendo unos ingredientes u otros; las dos recetas que presentamos son solo un ejemplo, prueba tus propias combinaciones.

Risotto

...de calabaza y salvia

- una calabaza *butternut* mediana
- un litro de caldo
- 50 g de mantequilla
- una cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de salvia picada
- una cucharada de aceite de oliva
- una cebolla pequeña finamente picada
- 400 g de arroz
- 75 ml de vino blanco seco
- 50 g de queso rallado tipo parmesano
- sal

1. Pelamos la calabaza y la troceamos. Dividimos la mitad en trozos de 1 cm y rallamos el resto. Mientras, calentamos el caldo.
2. Derretimos la mantequilla en una cazuela a fuego moderado y añadimos los trozos de calabaza, la pimienta, 2 cucharadas de salvia y la sal. La cocemos durante 10 minutos o hasta que la calabaza esté tierna. La pasamos a un cuenco.
3. En la misma cazuela, elaboramos un sofrito con la cebolla y la calabaza rallada, rehogando hasta que las hortalizas estén tiernas.
4. Incorporamos el arroz y removemos durante 5 minutos. Entonces agregamos el vino blanco y cocemos hasta que se absorba.
5. Vertemos el caldo caliente poco a poco. El truco consiste en

remover constantemente, cocer lentamente, observar y añadir el caldo a medida que el arroz va absorbiendo el líquido.

6. Una vez cocinado (unos 15/20 minutos), agregamos los trozos de calabaza, el queso y la cucharada de salvia restante.
7. Calentamos durante 5 minutos y ya está listo para servir.

...de setas

- 400 g de arroz (blanco o integral)
- una cebolla picadita
- un ajo picadito
- una bolsa de setas deshidratadas
- un litro de caldo
- 50 g de mantequilla
- queso rallado (fuerte) tipo parmesano
- nata
- sal

1. Ponemos a calentar el caldo (con su sal).
2. Mientras éste se calienta, sofreímos, ya sea en mantequilla (con cuidado de no quemarla) o en aceite, la cebolla a fuego medio durante 5/10 minutos.
3. Añadimos las setas previamente hidratadas durante 15 min. y sofreímos otros 5/10 min.
4. Echamos el ajo, esperamos un par de minutos y añadimos el arroz.
5. Agregamos el caldo caliente poco a poco. El truco consiste en remover constantemente, cocer lentamente, observar y añadir el caldo a medida que el arroz va absorbiendo el líquido.
6. Aproximadamente a los 15 minutos echamos una nuez de mantequilla, un chorrito de nata y queso rallado y continuamos la cocción 5 minutos más.

Ensalada de lombarda

1/2
lombarda
en juliana

+

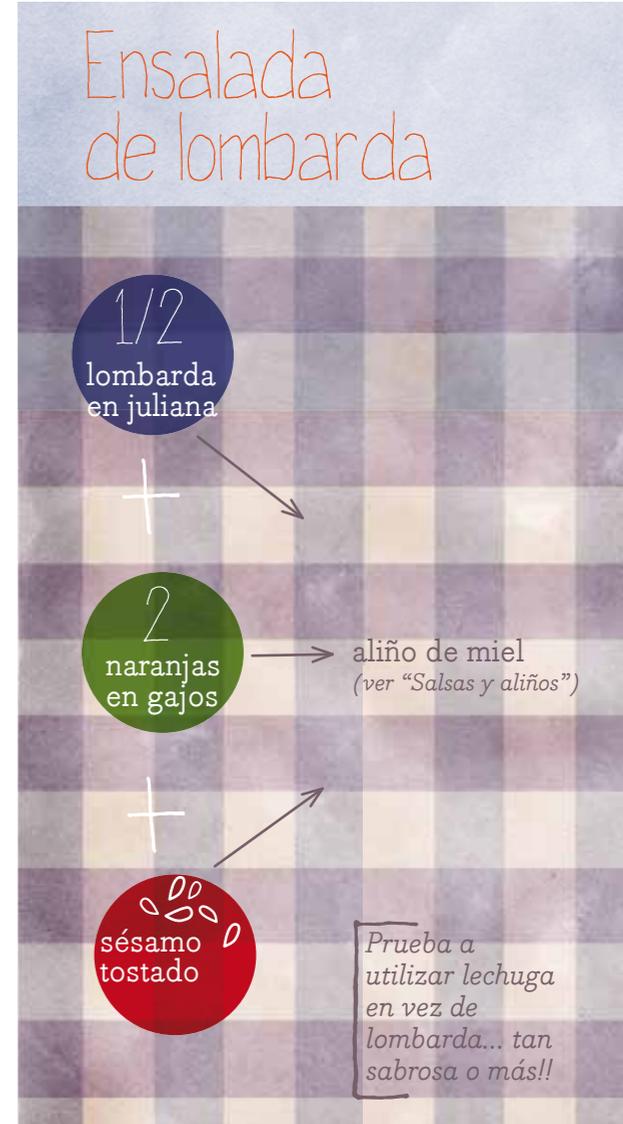
2
naranjas
en gajos

→ aliño de miel
(ver "Salsas y aliños")

+

sésamo
tostado

Prueba a utilizar lechuga en vez de lombarda... tan sabrosa o más!!



Es muy importante incorporar frutos secos a nuestra cocina por la cantidad de minerales y vitaminas que aportan.

Con este plato nos beneficiaremos del potasio, el fósforo, el magnesio, el calcio y el hierro, entre otros oligoelementos que contienen las nueces, además de la vitamina E, B1 y el ácido fólico.

- 4 pimientos grandes
- 50 g de nueces
- 50 g de queso rallado
- la pulpa de 6 tomates
- una cebolla picada fina
- un diente de ajo
- pan rallado
- perejil
- aceite
- sal
- pimienta

1. Cortamos la parte superior de los pimientos (la del rabo) con cuidado, las reservamos para usarlas después como “tapas”, y limpiamos los pimientos de semillas y láminas blanquecinas. A continuación los escaldamos un minuto y los secamos.
2. En una sartén doramos la cebolla, retiramos del fuego y mezclamos todos los demás ingredientes. Rellenamos con esta mezcla los pimientos y los cubrimos con la “tapa” reservada.
3. Los horneamos a 180° C durante 40 minutos en una fuente con un poco de vino blanco (o también caldo o agua), tapados con papel de aluminio y los servimos.

Pimientos reellenos de nueces



Lombarda con manzana y frutos secos

Plato muy nutritivo ya que, a las propiedades de la lombarda, se le añaden las cualidades antioxidantes de la manzana y el aporte de proteínas vegetales y minerales de los piñones.

- una col lombarda
- 2 cebollas
- 2 manzanas
- ½ vaso de vino tinto
- una hoja de laurel
- sal
- pasas
- piñones y/u otros frutos secos

1. Quitamos las hojas exteriores de la col y picamos el resto en juliana, desechando las partes blancas y leñosas. También picamos la cebolla en juliana fina.
2. En una olla con aceite sofreímos la cebolla muy suavemente, añadimos la col y las pasas, lo rehogamos todo y añadimos el vino tinto y la sal. Tapamos y dejamos cocer a fuego mínimo durante 10 minutos, añadiendo un vaso de caldo si se queda muy seco.
3. Añadimos entonces la manzana pelada, limpia y troceada, dejando que se cocine todo junto durante 5 minutos.

4. En una sartén aparte calentamos una cucharada de aceite y tostamos los piñones con cuidado de no quemarlos; los añadimos a la lombarda y servimos.

Ensalada de lentejas con apio y manzana

- ½ kilo de lentejas cocidas
- una rama de apio blanco
- 3 manzanas rojas
- 50 g de pasas
- una cucharada de *curry*
- 2 yogures naturales
- 4 cucharadas de nata líquida
- sal
- pimienta

1. Preparamos el aliño montando la nata un poquito y añadimos el *curry*, el yogur y una pizca de sal y otra de pimienta.
2. Limpiamos el apio y las manzanas (las manzanas las usaremos con piel) y los cortamos en cuadraditos.
3. En una ensaladera volcamos todos los ingredientes y aliñamos. Podemos reservar unas láminas de manzana para decorar junto con perejil espolvoreado.

Sopa de espinacas y romero

- un puñado de espinacas por persona
- una cebolla mediana
- un diente de ajo
- un cucharadita de romero seco
- un vaso de vino blanco
- un litro de caldo
- sal
- pimienta

1. Cortamos la cebolla en laminas finas y la freímos en aceite hasta que se dore.
2. Añadimos el ajo y el romero y rehogamos.
3. Añadimos el vino blanco y salpimentamos.
4. Esperamos un par de minutos y añadimos el caldo. Cocemos durante 20 minutos aproximadamente.
5. En el último momento, antes de servir, añadimos las espinacas. El propio calor de la sopa cocerá las espinacas, aunque mantendrán su forma.
Esta sopa también se puede acompañar con huevo batido añadido junto con las espinacas.

Fabes con setas

- 500 g de *fabes* (judías blancas) cocidas
- un puñado de setas por comensal
- dos dientes de ajo
- una rebanada de pan
- 2 ñoras
- laurel
- sal
- pimentón picante
- tomillo
- aceite

1. Ponemos las ñoras a remojo en agua hirviendo; mientras freímos el pan y los ajos y los majamos en mortero.
2. En el mismo aceite, freímos las setas cortadas en tiras.
3. Colocamos *les fabes* y las setas en una cazuela de barro.
4. Sacamos las ñoras del agua y, con ayuda de una cucharadita, separamos la carne y la majamos junto con el pan, los ajos, una cucharadita de pimentón picante y un pellizco de sal. Agregamos luego el agua de remojo de la ñora para recoger todo y lo vertemos en la cazuela sobre las alubias y las setas. Echamos también dos hojitas de laurel.
5. Cocemos durante 15 minutos, añadiendo a mitad de cocción tomillo al gusto. Comprobamos el punto de sal y servimos.

Croquetas de espinacas y manzana

- 2 manojos de espinacas
- 2 manzanas (también podemos utilizar peras)
- piñones
- salsa bechamel

Para rebozar:

- pan rallado
- huevos
- aceite de oliva

1. Limpiamos y troceamos las espinacas. Pelamos y rallamos las manzanas desechando el corazón.
2. En una sartén tostamos los piñones con unas gotas de aceite y añadimos las espinacas, la manzana y salpimentamos. Dejamos cocinar a fuego medio/fuerte hasta que la espinaca pierda su volumen y observemos una pérdida del líquido vegetativo considerable. Este relleno debe quedar más bien “seco”.
3. Preparamos la bechamel (*ver receta en “Salsas y aliños”*).
4. Mezclamos las espinacas con la bechamel y dejamos enfriar completamente.
5. Calentamos el aceite mientras elaboramos nuestras croquetas,

recordando que el rebozado se compone de pan rallado, huevo, otra vez pan y huevo por último. A continuación freímos nuestras croquetas.



LOS GRUPOS DE CONSUMO

ORGANIZARNOS

ENTRE TODAS

Nuestros horarios de trabajo, el estrés que nos genera la vida en las ciudades y las dificultades para encontrar tiempos de descanso hacen que sintamos la tentación de solucionar de la manera más rápida la compra de alimentos. Los grupos de consumo nos plantean otras formas de acercarnos a ellos y valorarlos tanto por su calidad como por nuestra implicación en todo el camino desde la huerta de nuestras productoras hasta nuestra mesa.

Cuando compramos un manojo de acelgas en un supermercado, lo único que sabemos del producto es su precio. Desconocemos cómo se ha cultivado, en muchas ocasiones no sabremos dónde y nunca sabremos quién.

Un manojo de acelgas en una cesta de un grupo de consumo tiene un recorrido mucho más breve en kilómetros, pero más largo en historia: conoceremos a la productora y habremos

estado en su huerta; sabremos que es ecológico porque no ha usado pesticidas ni abonos químicos; y comprobaremos que se cultiva en determinadas épocas del año, por lo que no dispondremos de él todo el tiempo.

En cuanto al precio de los productos ecológicos, creemos que debe tener en cuenta las circunstancias tanto de productoras como de consumidoras, remunerando justamente el trabajo y facilitando que estén al alcance toda la población.

Los grupos nos permiten establecer una relación directa y de apoyo mutuo con las personas que producen nuestros alimentos, además de conocer las formas de cultivo y recuperar el sabor de verduras que dejamos de consumir hace tiempo.



Crumble de manzana

Si has cocinado un plato principal en el horno, puedes aprovechar que éste está caliente para hacer este postre, muy fácil y sabroso. También puedes cambiar las manzanas por otras frutas (peras, melocotones, fresas...) según tu gusto.

- 4 manzanas
- 90 g de harina
- 40 g de mantequilla
- 60 g de azúcar

1. Pelamos y cortamos las manzanas en cuartos grandes, eliminamos el corazón y las semillas y las ponemos en un molde de horno espolvoreadas con canela y azúcar.
2. Horneamos 10 minutos a 180° C.
3. Mientras las manzanas están en el horno preparamos el crumble; para ello mezclamos la harina, la mantequilla a temperatura ambiente y el azúcar hasta obtener textura de migas gruesas.
4. Desmenuzamos la pasta con las manos por encima de las manzanas y volvemos a meter en el horno otros 40 minutos y ya está listo para servir.

Pan de plátano

- 1 3/4 tazas de harina
- 2 cucharaditas de levadura
- una pizca de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- una taza de panela
- 1/2 taza de nueces
- 2 huevos
- una taza de plátano machacado
- 1/2 taza de aceite vegetal
- una cucharadita de vainilla o azúcar avainillado

1. Precalentamos el horno a 175° C. Engrasamos y enharinamos un molde de horno.
2. Mezclamos la harina, la levadura, el bicarbonato, la sal y la panela. Añadimos las nueces, los huevos, el plátano machacado, el aceite y la vainilla.
3. Lo echamos en el molde y horneamos durante 45/60 minutos. Lo dejamos enfriar durante 10 minutos antes de desmoldarlo.

Peras al jengibre

Atención, porque este sencillo postre incluye tres de los ingredientes con mayor poder afrodisíaco: la miel, conocida como el néctar de Afrodita; la canela, excelente potenciador de la libido femenina; y el jengibre, que estimula la circulación sanguínea. Para dar gusto al cuerpo.

- 4 peras
- 2 cucharadas de uvas pasas
- una cucharada de miel
- un trocito de naranja
- una punta de jengibre rallado
- una ramita de canela
- un clavo de olor

1. Pelamos las peras (conservando, muy importante, el rabito) y las introducimos en una cacerola con el resto de los ingredientes y dos tazas de agua.
2. Hervimos todo hasta que la pera esté cocinada pero firme. Retiramos las peras y dejamos reducir un poco más el almíbar de la cocción.
3. Servimos acompañadas de una crema de vainilla o requesón.



Ahora que las manzanas está maduras, estas magdalenas, esponjosas y fáciles de hacer, son una buena opción para nuestros desayunos y meriendas.

- 2 huevos
- 200 g de azúcar
- 300 g de harina
- 2 tacitas de aceite de oliva (unos 200 ml)
- 2 tacitas de leche (unos 200 ml)
- una manzana
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- la ralladura de ½ limón
- 2 cucharadas de mermelada de albaricoque

1. Batimos los huevos y el azúcar hasta conseguir una consistencia cremosa.
2. Añadimos el aceite, la leche, la harina y la levadura tamizadas y la ralladura de limón y lo mezclamos todo.
3. Pelamos la manzana y la cortamos en rodajas finas. Reservamos unas láminas para decorar y añadimos el resto a la masa, removiendo suavemente.
4. Rellenamos las cápsulas de papel rizado con la masa hasta algo más de la mitad (es mejor poner dos cápsulas por magdalena, así no se “desparrama” la masa), ponemos un trocito de la manzana reservada encima de cada una y espolvoreamos con un poco de azúcar.
5. Introducimos las magdalenas en el horno, precalentado a 200° C, y cocemos hasta que estén doradas (unos 20 minutos).
6. Pincelamos la superficie de las magdalenas, aún calientes, con la mermelada disuelta en unas gotas de agua y dejamos enfriar.



Magdalenas
de manzana

Las castañas constituyen un fácil recurso alimenticio.

Para la gran mayoría de recetas debemos pelarlas correctamente, tanto de su piel exterior como interior.

Para pelar las castañas les practicamos un corte en la piel exterior y las escaldamos durante 5 minutos en agua hirviendo. Quitamos las dos pieles cuando aún están calientes.

Para la gran mayoría de postres a base de castañas partimos de una crema de castañas dulce que elaboramos con 400 g de castañas limpias, 400 ml. de leche, 180 g de azúcar, una pizca de sal y ½ vaina de vainilla (o canela en rama).

Ponemos en un cazo las castañas, la leche, el azúcar, la sal y la vaina de vainilla, llevamos a ebullición y, a continuación, bajamos el fuego para dejar cocer unos 20/25 minutos o hasta que las castañas estén tiernas. Retiramos la vainilla, o la canela, y lo trituramos todo. Se conserva en el frigorífico tapada.

Tarta de castañas y chocolate

Para esta tarta utilizaremos

- 500 g de crema de castañas dulce
- 3 huevos
- 100 g de chocolate con un 70% de cacao
- 100 g de mantequilla
- 20 g de harina
- azúcar glas

1. Untamos un molde con un poco de mantequilla mientras precalentamos el horno a 180° C.
2. Ponemos la crema de castañas en un cuenco amplio, añadimos los huevos y la harina y lo mezclamos todo.
3. Fundimos la mantequilla y, estando caliente, añadimos el chocolate troceado; mezclamos bien para que se funda, obteniendo una crema de chocolate brillante y fina.
4. Juntamos la mezcla de castañas y el resto de ingredientes con la de chocolate y mezclamos bien hasta obtener una masa homogénea. Rellenamos con ella el molde.
5. Horneamos la tarta durante unos 40 minutos, hasta que esté bien hecha en su interior y ligeramente crujiente por fuera. La retiramos del horno y dejamos enfriar antes de desmoldar.
6. Desmoldamos la tarta en una bandeja y la espolvoreamos con azúcar glas.





¿Qué alimentos podemos congelar y cuáles no?

El proceso de congelación daña o rompe las membranas celulares de algunos alimentos, por lo que se hace difícil o inadecuada su congelación. Por ello no se congelan: la mayoría de las frutas frescas y de las hojas para ensalada (lechugas y hojas tiernas) o las verduras también destinadas a comer crudas: tomate, pepino o pimiento.

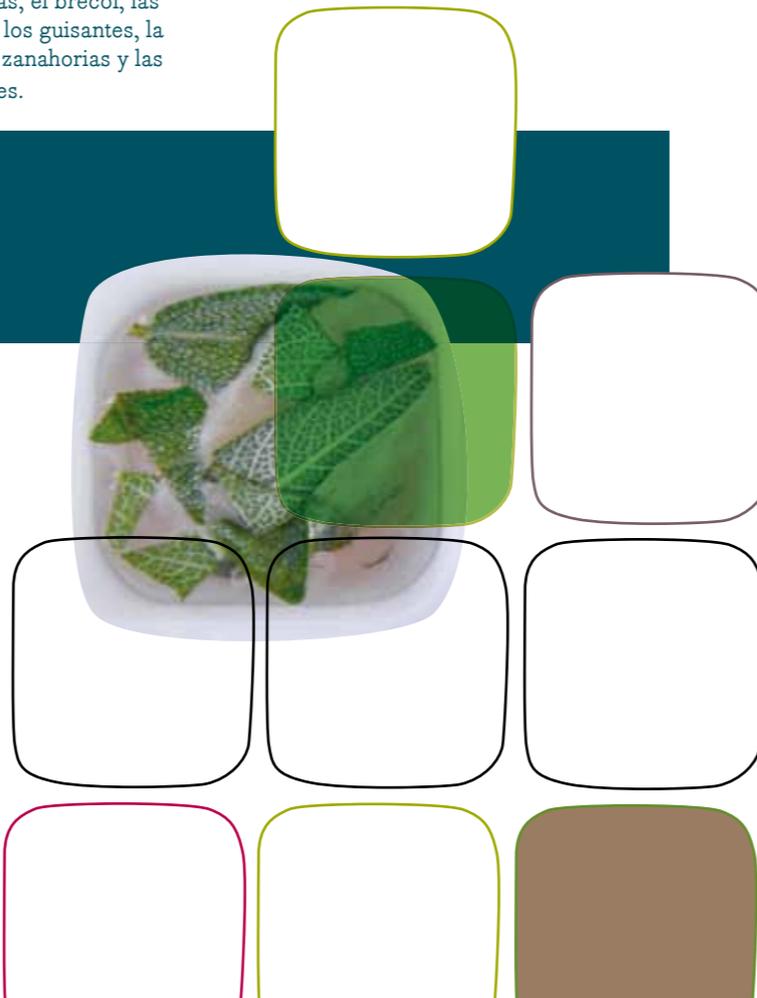
Tampoco toleran bien la congelación champiñones, setas y la mayoría de las bayas (lo mejor es desecarlas o deshidratarlas).

En cambio, sí hay una serie de verduras que son ideales para la congelación, como las espinacas, el brécol, las alcachofas, los guisantes, la coliflor, las zanahorias y las judías verdes.

CONGELADOS

Lo más ecológico y saludable es consumir los alimentos frescos de temporada y no dejarnos llevar por las variadas ofertas de los supermercados, que disponen de todos los productos durante todo el año. En el caso de los ultracongelados debemos tener en cuenta que conllevan un gran consumo energético desde su envasado hasta su venta para no romper la cadena de frío, al que hay que sumar el correspondiente a su conservación en nuestro congelador. Por otra parte, prolongar innecesariamente, desde el origen, el periodo de congelación hasta su consumo supone una mayor pérdida de propiedades nutricionales.

Ya que en Asturias no tenemos una enorme variedad de hortalizas durante todo el año, tanto las productoras agroecológicas como los grupos de consumo tratamos de hacer un esfuerzo por recuperar la costumbre de conservar y almacenar aquellos alimentos que sólo disponemos frescos durante unas pocas semanas.



Algunas claves básicas para congelar

La congelación de los alimentos debe realizarse en el tiempo más corto posible desde su recolección para que se conserven en las mejores condiciones.

Todos los productos tienen que estar totalmente limpios y secos antes de congelarlos.

Nunca introduciremos alimentos calientes en el congelador: aumentaría la temperatura y podría afectar a otros alimentos congelados. Enfriaremos los alimentos lo más rápido posible antes de introducirlos en el congelador.

Para evitar contaminación bacteriana utilizaremos envases limpios, impermeables, opacos a la luz y con etiquetas claras.

Repartiremos los alimentos en recipientes no muy grandes, en las porciones que vayamos a consumir de una vez.

Una vez descongelado un alimento, no debemos volver a congelarlo: el tiempo que pasa a temperatura ambiente hace que se active el desarrollo de las bacterias y microorganismos que lo estropean.

Los alimentos pueden almacenarse de 3 a 12 meses, según el tipo y las condiciones de congelación.

Las indicaciones que damos son generales; para profundizar más en esta técnica podemos encontrar algunas referencias en la bibliografía.

ALGUNOS EJEMPLOS DE CONGELADOS

Arbeyos verdes

Pelamos los *arbeyos* (guisantes verdes) y los lavamos en un colador. Los secamos bien y los introducimos en bolsas para congelar o recipientes de plástico.

Para descongelarlos: sacamos del congelador la cantidad que vayamos a comer y la hervimos en agua abundante (mejor sin sal para que no endurezcan, luego podemos añadirla).

Berzas, acelgas y espinacas

Lavamos y escaldamos en agua hirviendo durante 3 minutos. A continuación las colamos y dejamos enfriar. Las guardaremos en pequeños paquetes.

Para descongelarlas: las sacaremos del congelador unas horas antes de usarlas y dejaremos descongelar. También podemos introducir las en agua hirviendo durante 10 ó 15 minutos.

Pan

Siempre es útil tener pan congelado para algún momento en que se nos acabe antes de lo previsto o tengamos invitadas sorpresa.

Para los panes de barra o integrales de panadería: cortaremos el pan en tres, o más partes, y lo congelaremos dentro de una bolsa de plástico.

La noche anterior lo sacaremos y dejaremos que se descongele a temperatura ambiente. Así tendremos pan fresco todos los días.

Plantas aromáticas

Las picamos y congelamos en bandejas de cubitos de hielo con agua. También podemos picarlas y guardarlas en bolsas de congelar o en recipientes de plástico.



EN UN PAISAJE INVERNAL
DE ÁRBOLES DESNUDOS, LA
HUERTA ASTURIANA SE

MUESTRA RICA EN PRODUCTOS DE HOJA

COMO LA ESCAROLA, LA
ESPINACA, LA LECHUGA, LA
LOMBARDA, LA ACELGA, LA
BERZA, EL REPOLLO, ETC.

Además se dan bien en esta época del año las hortalizas de raíz como el nabo, el puerro, la cebolla, la remolacha o el *daikon* (rábano japonés). Las manzanas y las peras complementan a los cítricos recolectados en Levante.

Y en caso de echar en falta las hortalizas estivales, siempre podemos dar salida a los congelados y conservas que preparamos en verano.

Con el solsticio de invierno llegan las fiestas navideñas, que tradicionalmente juntan a familia y amistades en torno a la mesa. En las fiestas la comida adquiere un papel fundamental y termina desbordando nuestras previsiones tanto de cantidades como de gastos. Muchas veces optamos por menús que incluyen productos fuera de temporada o que proceden de explotaciones intensivas; olvidando que las hortalizas de temporada también nos permiten, con un poco de creatividad, elaborar platos originales y postres sofisticados.

Pasadas las celebraciones, el frío y los días cortos de invierno invitan a comer legumbres y sopas variadas, y a dedicar más tiempo a preparar una *fabada*, un pote de berzas, lentejas, garbanzos... Platos que requieren de cocciones largas y que nos aportarán energía y proteínas vegetales que el cuerpo nos pide para combatir el frío. También es el momento de encender el horno y probar nuestras habilidades con las masas para panes o con los pasteles dulces y salados.

Los días gélidos nos traen recuerdos de las cocinas de carbón que aún se usan en algunas casas, con la doble función de guisar y calentar el hogar, haciendo especialmente acogedora esta estancia.

INVIERNO

Estos platos típicamente invernales incluyen frecuentemente el *compango*, es decir, productos de la matanza del cerdo como el chorizo, la morcilla o el tocino.

La temporada de matanza da comienzo en noviembre, como indica el dicho popular “a cada *gochu* le llega su San Martín”, y se prolonga hasta finales febrero, aprovechando los meses de más frío para unas condiciones sanitarias óptimas, preferentemente en días soleados de poca humedad.

En Asturias, como en el resto del Estado, aún se sigue manteniendo esta costumbre en las zonas rurales. La matanza es un proceso enteramente artesanal: el sacrificio del *gochu*, la elaboración del *mondongo* (embutidos) y el ahumado o curado posterior, con maderas que no den olor como el castaño o el *carbayu* (roble). El resto del animal se pone en salazón para su conservación. Se trata de un trabajo duro que se alarga durante varias jornadas, en el que participan parientes, vecinas y vecinos en un ambiente festivo y de cooperación, y que permite disponer de productos del cerdo caseros durante todo el año.

Es momento de
arrimarnos a los fogones...



En la antigüedad las especias eran utilizadas como moneda de cambio y se creía que tenían propiedades mágicas, curativas y, por supuesto, afrodisiacas. Así que este plato es un auténtico tesoro...

- ½ kilo de patatas cortadas en daditos
- una coliflor cortada en flores
- un bote de conserva de tomate
- una cucharadita de cúrcuma
- una guindilla (depende de lo que nos guste el picante)
- 2 cucharaditas de comino molido
- una cucharada de azúcar
- una cucharadita de *garam masala* (mezcla india de especias: pimienta, canela, clavo, nuez moscada y cardamomo)
- un vaso de caldo de verduras
- sal

1. Calentamos el aceite en una sartén, preferentemente honda y freímos las patatas hasta que estén un poco doradas. Retiramos y reservamos.
2. Freímos las flores de coliflor por tandas, hasta que aparezcan manchas doradas en la superficie. Retiramos y reservamos.
3. A fuego medio, mezclamos en la sartén la cúrcuma, la guindilla, el comino, la sal y el azúcar, dejamos unos segundos y añadimos el tomate, que se sofríe durante un minuto. Añadimos el caldo y, cuando hierva, incorporamos las patatas, tapamos y cocemos 10 minutos.
4. Agregamos la coliflor, tapamos y cocemos 5/7 minutos más, hasta que tanto las patatas como la coliflor estén tiernas. Espolvoreamos el *garam masala* por encima, retiramos del fuego y servimos caliente acompañado de arroz.



Rusos de lentejas

Una sabrosa manera de aprovechar los restos de un potaje de verduras y lentejas a los que añadimos arroz para conseguir una mayor consistencia.

- 400 g de lentejas cocidas
- arroz cocido, miga de pan o pan rallado
- una cebolla pequeña picada
- un ajo picado
- una cucharadita de comino
- una cucharadita de pimentón
- una cucharadita de curry
- un huevo
- una taza de miga de pan
- pimienta
- sal

1. Pasamos los restos de nuestras lentejas bien escurridas por la batidora, sin importar que la textura quede un poco vasta.
2. Añadimos la cebolla picada, el ajo picado, el huevo batido, la miga de pan, las especias, la sal y el arroz.
3. Mezclamos hasta obtener una masa con la que podamos hacer bolas. Aumentamos la cantidad de arroz si necesitamos más consistencia. Se puede sustituir el arroz por más miga de pan o pan rallado.
4. Preparamos una plancha al fuego con un poco de aceite. Cuando

esté caliente ponemos las bolas y aplastamos cada una de ellas con una espumadera para dar la forma de filete ruso (o hamburguesa). Esperamos a que estén dorados por un lado para darles la vuelta.

5. Una vez los hayamos frito por los dos lados, los sacamos y servimos con salsa al gusto (mostaza, chutney...).

Borsch de verduras

Una de las múltiples variantes del borsch, que es el plato más popular de la cocina ucraniana. El nombre viene de la antigua palabra eslava “brsch”, que significa “remolacha”. La berza también es un ingrediente fundamental en esta sopa.

- 2 cucharadas de aceite
- 250 g de berza cortada en tiras
- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 2 tallos de apio cortados en rodajas
- una cebolla picada
- ½ kilo de remolacha pelada y cortada en tiras
- ½ daikon o rábano japonés (opcional)
- 400 g de tomates
- un litro de caldo de verduras
- una cucharada de azúcar
- pimienta
- sal

1. En una olla ponemos el aceite a calentar y añadimos la cebolla, la berza, el daikon, la zanahoria y el apio. Tapamos y dejamos pochar hasta que estén tiernas y doradas.

2. Incorporamos la remolacha, el tomate, el caldo, el azúcar, la sal y la pimienta. Dejamos cocer muy suavemente durante 45 minutos removiendo de vez en cuando.

3. Retiramos de la olla 2 vasos de sopa, los pasamos por la batidora y los incorporamos de nuevo.

4. Antes de servir se le echa perejil o eneldo picado y se aliña con nata agria.

Basta con una cuchara sopera de zumo de limón para conseguir agriar ½ litro de nata. Hay que mezclar bien ambos ingredientes y seguidamente dejarlos reposar unos 15 minutos.

Daikon



El daikon o “rábano grande” es una raíz muy utilizada en la gastronomía oriental, sobre todo en Japón. Es rico en vitamina C, vitaminas del grupo B, provitamina A y minerales como el hierro, el potasio o el magnesio. Además, el daikon favorece la digestión, es antiséptico y ayuda al sistema inmunitario. La receta que os proponemos es muy sencilla.

Daikon y zanahoria encurtidos

- un daikon
- una zanahoria
- una cucharadita de sal
- 5 cucharadas de vinagre de arroz
- 3 cucharadas de azúcar
- una cucharadita de sésamo blanco tostado

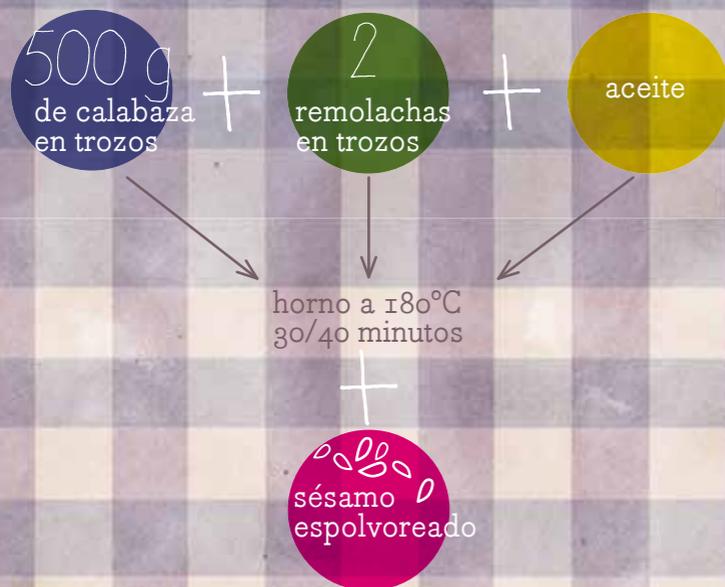
1. Pelamos y cortamos el daikon y la zanahoria en trozos de unos 5 centímetros. Después, hacemos tiras muy finas de juliana, de manera que nos queden como fideos finos.
2. Echamos la juliana en un cuenco y le añadimos la sal. Lo mezclamos con la mano y estrujamos para que destile el jugo. Después escurremos la mezcla y la cambiamos de cuenco; dejamos que repose durante unos 20 minutos.
3. Ponemos una cazuela a fuego fuerte con el vinagre de arroz, el azúcar y la sal. Lo retiramos del fuego cuando empiece a hervir y lo dejamos enfriar.
4. Vertemos la salsa en el cuenco del daikon y la zanahoria, y lo guardamos en la nevera durante 24 horas en un recipiente cerrado herméticamente. La maceración suaviza las verduras y les proporciona un sabor diferente. Servimos con el sésamo tostado.

Crema de sopas de ajo

- 4 rebanadas grandes de pan de hogaza (tipo Taramundi)
- 4 cucharadas de aceite
- 6 dientes de ajo
- una cucharadita de pimentón
- caldo
- sal

1. Cortamos el pan en sopas grandes (rebanadas finas).
2. Pelamos y laminamos los ajos y los freímos ligeramente en el aceite (al freír ajos hemos de tener el máximo cuidado de no quemarlos pues su sabor se estropearía). Añadimos el pan, damos unas vueltas e incorporamos el pimentón (también con mucho cuidado de que no se queme) y, por último, echamos 4 tazones de caldo. Dejamos hervir hasta que el pan esté blando.
3. Pasamos las sopas por la batidora, rectificamos de sal y servimos bien calientes.

Remolacha y calabaza al horno



Sopa dulce de cebolla

La cebolla tiene propiedades muy beneficiosas para nuestra salud, especialmente para la circulación sanguínea, por su contenido en aliina que, aunque no es tan alto como en el ajo, es significativo. También es muy diurética, antiinflamatoria, digestiva y bactericida.

- 5 cebollas grandes y dulces
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 60 g de mantequilla
- 3 cucharadas de harina de trigo
- un diente de ajo
- un litro de caldo de carne
- una cucharadita de azúcar (opcional)
- pimienta negra recién molida (al gusto)
- sal
- ½ vasito de brandy
- un vasito de vino blanco

1. Cortamos la cebolla en juliana muy fina y la ponemos a rehogar junto con la mantequilla, el aceite, la sal y la pimienta con la olla tapada para que el vapor revierta sobre la cebolla, y así sude y no tome color. Rehogamos durante 20 minutos a fuego mínimo.
2. Añadimos el ajo picadito (y el azúcar si queremos resaltar el dulzor, dependiendo del tipo de cebolla), rehogamos y añadimos la

3. Añadimos el brandy y el vino, los dejamos evaporar durante un par de minutos y agregamos el caldo. Dejamos 15/20 minutos a fuego muy suave (muy importante porque la sopa tiene harina y si incrementamos la temperatura se irá al fondo de la cazuela y se pegará).
4. Esta sopa normalmente se presenta acompañada de rebanadas de pan tostado frotado con ajo y queso gratinado por encima.

Minestrone

Sopa de verduras campesina de Italia elaborada con las verduras de temporada que más nos gusten.

- 1/2 kilo de verduras variadas: zanahoria, nabo, daikon, puerro, calabaza, acelgas, apio...
- una cebolla pequeña
- un diente de ajo
- 50 g de tomate en conserva
- 250 g de fabes blancas (judías blancas)
- un puñado de pasta integral (figuritas, macarrones...)
- unos 3 vasos de caldo de verduras
- 50 g de queso rallado
- laurel

- albahaca fresca bien picada
- perejil fresco bien picado
- pimienta molida
- sal
- aceite

1. Ponemos *les fabes* a remojo la noche anterior.
2. Pelamos y picamos bien tanto la cebolla como el ajo, y troceamos las distintas verduras en cuadrados pequeños.
3. Sofreímos ligeramente la cebolla y el ajo en una cazuela con dos cucharadas de aceite.
4. Enseguida vertemos dentro las verduras troceadas (excepto el tomate) y seguimos sofriendo 5 minutos más.
5. Agregamos el caldo junto con *les fabes* y removemos. Añadimos también el tomate y una hoja de laurel. Salpimentamos y dejamos a fuego muy bajo hasta que *les fabes* estén casi cocinadas (esto puede llevar un par de horas).
6. 10 minutos antes de servir añadimos la pasta, esperamos a que esté cocida y servimos muy caliente, espolvoreada de perejil y albahaca fresca o queso rallado.

CUANTO MÁS INTEGRAL, MEJOR

Hasta mediados del siglo XX los cereales integrales, especialmente la harina, eran considerados alimentos destinados a las personas más pobres (el famoso “pan negro”). Ahora están cada vez más presentes en nuestras mesas y los valoramos por los beneficios que aportan a nuestra salud.

Estos alimentos contienen cereales de grano a los que no se ha desprovisto de las partes exteriores (las cáscaras o salvado) en el proceso de molido, al contrario que ocurre con los refinados.

En la cáscara se encuentran minerales como el potasio que refuerza los nervios y los tejidos; el calcio, imprescindible para los huesos y los dientes y el magnesio, necesario para la sangre y los tejidos.

El salvado contiene también gran cantidad de vitaminas, destacando la B1, la B2 (necesaria para la regeneración celular), la E (antioxidante), el ácido fólico (activa la regeneración sanguínea y celular), la B5 (reduce los síntomas del estrés) y la B3 (imprescindible para el metabolismo).

Finalmente, los cereales integrales son ricos en fibra. La fibra posee la capacidad de hincharse absorbiendo agua y sustancias tóxicas que se hallan en el intestino, como por ejemplo el colesterol. Sobre todo regula el aumento de hidratos de carbono asimilables y las funciones intestinales. Debido a estas características es buena para evitar la diabetes, el cáncer de intestino grueso, enfermedades del corazón y la hipertensión.

Dicho todo esto no será difícil ver las ventajas de sustituir los alimentos refinados por los integrales en nuestra dieta, ¿por qué despreciar una parte tan nutritiva de los alimentos que tanto cuesta producir? Refinar los cereales complica el proceso de elaboración de las harinas al tiempo que desperdicia gran parte de sus cualidades.

Pero, ¡joj!, si a lo largo de este libro insistimos en la conveniencia del consumo de alimentos de producción ecológica, a la hora de hablar de los integrales tenemos que insistir más, si cabe, en esta recomendación. La cáscara posee todos esos nutrientes pero, al mismo tiempo, es la que absorbe los pesticidas y los fertilizantes artificiales que se usan en las plantaciones agroindustriales. Por eso debemos consumir alimentos integrales de **producción ecológica** que garanticen la ausencia de tóxicos en su producción.

Arroz pilaf con frutos secos y pasas

“Pilaf” es un modo de preparar el arroz, originariamente persa, y actualmente muy popular en el Medio y Próximo Oriente, la región del Cáucaso y la Península de los Balcanes.

- 200 g de arroz integral
- 2 cucharadas de pasas de Corinto
- 4 ciruelas pasas, deshuesadas y en rodajas
- 80 g de albaricoques secos (orejones) cortados en tiras delgadas

- 45 g de almendras finamente picadas
- una cucharada de miel
- una cebolla pequeña cortada fina
- una cucharadita de piel rallada de naranja
- una cucharadita de cúrcuma
- sal

1. Ponemos el arroz en remojo durante una hora como mínimo. Remojamos las pasas, los orejones y las ciruelas en agua hirviendo durante 15 minutos y las escurremos.
2. En una cazuela doramos la cebolla con un poco de aceite,

añadimos las pasas, los orejones, las ciruelas, las almendras, la piel de naranja y la cúrcuma y lo cocinamos durante 5 minutos.

3. Incorporamos el arroz, la miel y la sal y lo cubrimos con caldo caliente (el doble que de arroz).
4. Cocemos primero a fuego fuerte hasta que rompa a hervir y bajamos el calor a medio/ bajo, para continuar la cocción hasta que el caldo se absorba.

Potaje vegetariano de garbanzos

La costumbre de cocinar en una pota todo tipo de alimentos durante largos periodos de tiempo se asienta en las raíces del ser humano. En la Península Ibérica existe una rica tradición con claras influencias sefardíes y árabes y la variedad de estos guisos se extiende por todas las regiones con diferentes nombres como pote, cocido, olla podrida, berza, escudella, etc.

- ½ kilo de garbanzos
- un manojo de espinacas
- una cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates enteros en conserva
- laurel
- una cucharadita de pimentón
- una rebanada de pan
- huevo cocido

1. Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior.
2. Picamos 3/4 de la cebolla y el ajo muy finamente y los pochamos en un olla. A los 10 minutos añadimos el tomate y el laurel y lo rehogamos durante 2/3 minutos.
3. Añadimos el pimentón y los garbanzos y lo cubrimos todo con agua fría.
4. Cuando empiece a hervir desespumamos y bajamos el fuego para mantener la cocción durante unas 2 horas.
5. En una sartén pochamos lo que nos queda de la cebolla; cuando esté blandita añadimos la rebanada de pan y lo freímos todo junto hasta que el pan se dore. Machacamos esta mezcla con el huevo cocido en un mortero hasta conseguir una pasta. Reservamos.
6. Añadimos las espinacas a nuestro potaje, probamos de sal y dejamos reposar 5 minutos. Por último, añadimos el majado de huevo y pan y servimos calentito.

Repollo relleno vegetariano

- un repollo grande sin las hojas exteriores
- 1 ½ cebolla finamente picada
- un puerro lavado y picado fino
- ½ daikon o rábano japonés
- una cucharada vinagre de manzana
- una cucharada de salsa de soja
- un diente de ajo muy picado
- una cucharada de jengibre rallado
- 50 g de arroz cocido
- 200 g de fabes cocidas
- un bote de tomate en conserva

1. Retiramos dos hojas grandes del repollo y las reservamos. Extraemos el corazón y el centro del repollo dejando unas “paredes” de 2 ó 3 cm de grosor. Picamos unos 100 g del centro del repollo.
2. En una sartén grande, con una cucharada de aceite, sofreímos una cebolla, el daikon y el puerro hasta que estén tiernos.
3. Agregamos el repollo picado, el vinagre, ½ cucharada de salsa de soja, el ajo y ½ cucharada de jengibre. Lo cocinamos durante 5 minutos. Retiramos del fuego y mezclamos con *les fabes* y el arroz.

4. Rellenamos el repollo con esta mezcla, apretando pero con cuidado para no romperlo. Cubrimos la apertura con las hojas exteriores que habíamos reservado y atamos el repollo con hilo bramante.
5. En una olla grande calentamos una cucharada de aceite, agregamos el resto de la cebolla y cocinamos unos 5 minutos. A continuación incorporamos el resto del jengibre.
6. Añadimos a la olla el bote de tomate y la otra ½ cucharada de salsa de soja; chafamos los tomates con un tenedor y colocamos el repollo con la base hacia abajo. Llevamos a ebullición a fuego vivo. Bajamos el fuego, tapamos y cocemos durante 30 minutos. Regamos el repollo con su salsa de vez en cuando.
7. En el momento de servir colocamos el repollo en una fuente honda, retiramos el bramante y vertemos la salsa alrededor.

Espinacas salteadas con comino

2
manojos de espinacas
limpias y picadas

+



sofreímos en wok o
sartén honda

+

1
diente de ajo

+

1/2
cucharadita
de jengibre rallado

+

1
cucharadita
de comino

3 minutos a
fuego fuerte

Una variación de las dolmas o dolmades griegos, originariamente elaborados con hojas de vid.

- 12 hojas de acelga
- 250 g de arroz de grano largo
- una cebolla pequeña
- 40 g de pasas
- 40 g de piñones
- especias al gusto: eneldo, pimentón...
- menta fresca (o hierbabuena)
- zumo de limón
- caldo de verduras
- aceite de oliva
- sal

Podemos elaborar este plato con otros rellenos: patatas (preparadas como para tortilla), un sofrito de soja texturizada, etc. También se puede cambiar la salsa por salsa de tomate, de acelga...

1. Calentamos dos cucharadas de aceite en una cacerola y añadimos la cebolla picada, dejando que cueza a fuego medio unos minutos.
 2. Incorporamos el arroz, un puñado de menta picada, las especias que queramos y el zumo de medio limón. Salpimentamos y echamos el doble del volumen del arroz de agua o caldo de verduras. Llevamos a ebullición, tapamos y bajamos el fuego hasta que se haga (unos 15 minutos).
 3. Retiramos del fuego, incorporamos las pasas y los piñones y tapamos con un paño de cocina limpio para que se enfríe.
 4. Lavamos con cuidado cada hoja de acelga, la secamos y cortamos las pencas (ver receta de pencas rellenas).
 5. Escaldamos las hojas durante un minuto en agua hirviendo con sal.
 6. Colocamos cada hoja con la parte brillante hacia abajo y echamos una o dos cucharadas de arroz en el centro. Plegamos la parte de abajo, luego los lados y enrollamos bien empezando por el tallo.
 7. Colocamos las hojas rellenas en una fuente para horno y vertemos un vaso de caldo de verduras por encima, tapamos y horneamos a fuego medio durante 20 minutos.
- Si vemos que se secan mucho, las rociamos con un poco del mismo caldo a mitad de cocción.



Acelgas rellenas



La quinoa es uno de los pocos alimentos de origen vegetal que es nutricionalmente completo, es decir, que presenta un adecuado balance de proteínas (más que los demás cereales), carbohidratos y minerales para la vida humana. Su valor nutritivo es comparable al de la leche materna. Además, al carecer de gluten, es apta para personas celiacas.

Ensalada de aguacate y quinoa

- 2 aguacates
- una cebolla suave pequeña en juliana fina
- una taza de quinoa
- 3 cucharadas de uvas pasas
- una cucharada de orejones
- ¼ cucharadita de cilantro molido
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharadas de almendras
- un limón
- aceite
- sal
- pimienta

1. Hidratamos las pasas y los orejones en agua caliente unos 5 minutos. Escurrimos y reservamos.
2. Cocemos la quinoa en el doble de agua con sal durante 10/15 minutos o hasta que engorde y los granos parezcan pequeños "ojitos". La removemos con un tenedor y la dejamos enfriar.
3. Preparamos el aliño con el aceite, la sal, las especias, una cucharadita de ralladura de limón y una cucharada de su zumo.
4. Pelamos los aguacates, los deshuesamos y los cortamos en trocitos e inmediatamente mezclamos con el aliño, la quinoa, la cebolla, las almendras, las pasas y los orejones.

Coleslaw (Ensalada de col)

- un repollo pequeño (sin tallo)
- una zanahoria lavada y pelada
- 1/2 manzana lavada y pelada
- ½ daikon o rábano japonés (opcional)
- una cucharada sopera de mayonesa
- 1/2 cebolleta grande (o cebolla)
- uvas pasas (opcional)
- 1/2 cucharada sopera de azúcar
- un bote de nata ácida (*crème fraîche*)
- una cucharada sopera de mostaza suave
- un poco de vinagre
- sal
- pimienta

1. Cortamos el repollo y la cebolla en láminas finas. Rallamos la zanahoria, el daikon y la manzana y lo mezclamos todo.
2. Preparamos la salsa con las siguientes proporciones: 3/4 de *crème fraîche* y, más o menos, una cuarta proporción del resto (vinagre, mostaza, mayonesa, azúcar, sal, pimienta).
3. Añadimos la salsa a la ensalada y la metemos en la nevera al menos durante 4 horas. Cada vez que la saquemos habrá que escurrir el recipiente para eliminar el poco agua que vaya soltando el repollo. Le podemos añadir también uvas pasas.

Ensalada de coles de Bruselas

400 g de coles de Bruselas

4 dátiles deshuesados picados

1 puñado de arándanos frescos

2 cucharadas de almendras tostadas

queso rallado por encima

vinagreta de mostaza (ver "Salsas y aliños")

separamos las hojas y blanqueamos en agua hirviendo. Enfriamos con agua con hielo escurrimos y secamos

Pastel de acelgas

- 2 manojos de acelgas
- 2 dientes de ajo
- 4 huevos
- 4 rebanadas de pan blanco de hogaza (o pan de molde)
- sal
- pimienta
- 2 cucharadas de aceite

1. Lavamos cuidadosamente las acelgas y las troceamos. Las cocemos en una olla con agua hirviendo hasta que estén blandas (no lleva mucho tiempo). Escurrimos y reservamos.
2. Mientras, en una sartén sofreímos los ajos a fuego lento hasta que queden blanditos y hayan aromatizado el aceite.
3. Freímos las rebanadas de pan.
4. Separamos las claras de las yemas y las montamos a punto de nieve.
5. En una fuente colocamos las acelgas, las bañamos con el aceite y los ajos. Sobre ellas colocamos las rebanadas de pan, a las que previamente habremos cortado un circulito ayudándonos de un vaso. En ese círculo colocamos las yemas de huevo, cubrimos con las claras montadas e introducimos en el horno, en posición grill,

- hasta que las claras obtengan un color dorado.
6. Servimos cada ración con su rebanada de pan. Al comerlo, la yema se mezclará con las acelgas dándole una textura especial.

Reibekuchen (tortitas de patata)

- 500 g de patatas
- 1 cebolla
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina de trigo
- aceite
- ½ cucharadita de nuez moscada
- sal
- pimienta

1. Pelamos, lavamos y rallamos las patatas. Hacemos lo mismo con la cebolla. Escurrimos bien ambos ingredientes antes de mezclarlos con el huevo, la sal, la pimienta, la nuez moscada y la harina.
2. Calentamos aceite en una sartén y vamos echando 2 cucharadas de masa por tortita. Las freímos por ambos lados, hasta que estén tostadas (manejando con cuidado en la sartén y añadiendo aceite según vayamos necesitando).
3. Ponemos las tortitas en un plato y las servimos como guarnición o acompañadas de puré de manzana, diferentes salsas, etc.



Coles de Bruselas rebozadas

Poco apreciadas en nuestra gastronomía, las coles poseen importantes beneficios para la salud, son ricas en vitamina A y C, potasio y ácido fólico, lo que las convierte en un alimento especialmente recomendado para embarazadas.

- 500 g de coles de Bruselas
- 250 g de harina
- una taza de agua
- 2 yemas
- 20 g de mantequilla

1. Limpiamos las coles (desechando las hojas exteriores y practicando un corte en forma de cruz en la base para que cuezan uniformemente) y las cocemos *al dente*.
2. Preparamos la masa del rebozado mezclando la harina con el agua, añadimos las yemas

- batidas y la mantequilla fundida. Condimentamos con sal y pimienta, mezclamos y dejamos reposar durante media hora.
3. Bañamos las coles en la masa preparada y las freímos en una sartén con aceite.
 4. Servimos como un rico entrante, con una salsa de tomate o una crema de puerros.

Cuscús de cordero

Para elaborar este plato necesitaremos una cuscusera o una olla con vaporera.

- 1 ½ kilo de cordero troceado
- 125 g de pasas sultanas
- 200 g de cuscús
- 2 cucharaditas de *ras el hanout* (mezcla de especias marroquíes)
- un kilo de verduras troceadas: ajo, puerro, zanahoria, nabo, calabaza,...
- 6 cebollas (preferiblemente rojas)
- aceite
- sal
- pimienta

1. Cortamos el cordero en trozos pequeños y lo blanqueamos en una olla con agua hirviendo durante 10 minutos. Retiramos, escurrimos la carne y reservamos.
2. Colocamos las verduras en la base de una cuscusera, ponemos el cordero sobre ellas, añadimos un chorro de aceite y las especias. Ponemos a fuego lento y dejamos que se cocine despacio hasta que el cordero esté tierno (si fuese necesario añadiremos un vaso de caldo).
3. Mientras se cocina el cordero, elaboramos el cuscús de la manera tradicional (ver “Cuscús de verduras”). La cocción conjunta de las dos preparaciones llevará por lo menos 1 ½ horas.
4. Mientras, cortamos las cebollas rojas en juliana y las freímos despacio en poco aceite hasta casi caramerizarlas. Añadimos las pasas.
5. Escaldamos las almendras, las pelamos y las freímos.
6. Servimos el cordero rodeado de un montoncito de verduras, otro de cuscús, otro de cebolla y pasas y añadimos las almendras fritas por encima.



¿DE DÓNDE VIENEN

Las manzanas del postre de hoy han recorrido 1.200 km hasta nuestra mesa; ¿es que no hay manzanas en Asturias?

Además del despilfarro de energía que supone que muchos alimentos tengan que dar la vuelta al mundo para llegar a nosotras, estos necesitan gran cantidad de conservantes y aditivos que los mantengan en buen estado hasta el supermercado, y están expuestos a diversos riesgos de contaminación en su largo viaje. Vienen embalados en plásticos diversos y cambian de mano varias veces en ese trayecto, pasando por intermediarios que incrementan el precio final del alimento. Pero la persona que los compra en el supermercado carece de toda esa información.

La mayoría de los productos que comemos han sido producidos en un lugar del mundo elegido con el criterio de maximizar el beneficio de la empresa que los comercializa, es decir, donde la mano de obra es más barata y haya menos trabas legales para la explotación del entorno.

Por eso los alimentos que compramos se producen en otros lugares.

¿Cuántos kilómetros llevamos en la cesta de la compra? La próxima vez que vayamos al supermercado podemos hacer el cálculo.

LOS
ALI-
MEN-
TOS
QUE
COME-
MOS?

Los melocotones no son de Cataluña, son argentinos (10.200 km).

Los pomelos y las ciruelas no vienen de Murcia sino de Sudáfrica (8.400 km).

Las patatas no son de León, son francesas (890 km).

Brochetas de pitu y cítricos

- 2 pechugas de pitu (pollo)
- el zumo de 3 limones
- el zumo de una naranja
- una cucharada de miel
- salsa de soja
- 2 naranjas
- 2 limones

1. Cortamos las pechugas de pitu en dados. Cortamos la naranja y el limón, con su cáscara, en trozos medianos. Montamos las brochetas comenzando por el pitu, alternando con un trozo de fruta y acabando siempre con un trozo de pitu.
2. Preparamos una marinada con el zumo de la naranja y los limón, un chorrito de salsa de soja y la miel en un recipiente que no sea de aluminio (los ácidos y el aluminio no se llevan bien).
3. Marinamos las brochetas en el frigorífico durante media hora, como mínimo.
4. Cocinamos las brochetas en una sartén hasta que obtengan un bonito color dorado y el pitu esté hecho. Servimos en un lecho de arroz integral.

Crema de remolacha

- 2 cebollas
- un diente de ajo
- 4 remolachas cocidas
- tomillo al gusto
- sal
- nata líquida o yogur para decorar

1. Limpiamos las remolachas y las cocemos con piel hasta que ablanden (unos 45 minutos). Las pelamos en caliente y las troceamos.
2. En una olla mediana sofreímos la cebolla, añadimos el ajo y el tomillo, rehogamos unos minutos, salpimentamos y añadimos la remolacha, agua y cocemos 20 minutos.
3. Trituramos con especial atención a la textura, retirando algo de líquido si nos parece muy aguada y, si es necesario, añadiéndolo después de triturar para darle el espesor que queremos.
4. Decoramos con nata o yogur haciendo algún dibujo con ellos en la superficie de la crema.
A esta sopa se le puede añadir miso antes de triturar, y así contaremos con todos los beneficios de este alimento-medicina.



Utilizaremos para esta receta las verduras que tengamos a mano, con un toque picante que nos revitalizará en los fríos días de invierno.

- verduras variadas: cebolla, ajo, zanahoria, puerro, nabo, daikon ...
- un litro de caldo
- un bote de tomate natural en conserva
- una cucharadita de pimentón picante
- una cucharada de perejil picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta
- sal

1. Pelamos y limpiamos todas las verduras, las cortamos en pedacitos o en juliana según nuestros gustos.
2. En una olla calentamos el aceite y sofreímos a fuego fuerte la cebolla y el puerro (vigilando que no se queme), a los 5 minutos añadimos el resto de verduras excepto el tomate.
3. Continuamos sofriendo otros 5 minutos, añadimos el ajo y el pimentón, removemos e incorporamos el tomate, el caldo, la sal y la pimienta.
4. Dejamos cocer 20 minutos y servimos con perejil espolvoreado.

Sopa de verduras picantes



Zanahoria asada con comino y tomillo



Patatas a la importancia

- 800 g de patatas
- huevos y harina para rebozar
- una cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- perejil
- unas hebras de azafrán
- 2 tazas de caldo
- sal
- un vasito vino blanco

1. Pelamos, lavamos y cortamos las patatas en rodajas de 1 cm aproximadamente y las sazonamos.
2. Ponemos harina en un plato y batimos los huevos en otro. Pasamos las patatas por la harina y a continuación por los huevos batidos. Las freímos en abundante aceite caliente y las reservamos.
3. Hacemos un majado con el ajo, el azafrán, perejil y sal.
4. En una olla calentamos unas 3 cucharadas de aceite y rehogamos la cebolla, pelada y picada, hasta que comience a dorarse. Agregamos 1 cucharada de harina, damos unas vueltas rápidas y añadimos el majado, sin dejar de mover. A continuación añadimos el vino blanco y 2 tazas de caldo.
5. Cuando rompa a hervir añadimos las patatas, rectificamos de sal y dejamos cocer suavemente durante 20 minutos.

Carne guisada con dumplings

Los dumplings son bolas de masa que se cuecen en un líquido, como agua o sopa. En este caso utilizaremos la salsa de la carne.



- 800 g de ternera para guisar
- aceite de oliva
- harina
- 200 g de zanahorias peladas y picadas finas
- 200 g de cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo picaditos
- 200 g de tomate natural triturado en conserva

- 1/2 litro de vino tinto
- 1/2 litro de caldo
- un bouquet garni (tomillo, romero, laurel, perejil)
- pimienta
- sal

1. Cortamos la carne en pedazos de un par de centímetros, la salpimentamos y enharinamos. A continuación la freímos, utilizando la misma olla en la que vamos a cocinar nuestro guiso. La sacamos y reservamos.
2. Sofreímos la cebolla, la zanahoria y el ajo removiendo durante 5 minutos.
3. Añadimos la carne y el tomate, sofreímos a fuego fuerte 2 minutos y echamos el vino tinto, suficiente caldo como para cubrir la carne y el bouquet garní. Dejamos cocer a fuego suave y tapado durante al menos 2 horas.

Para nuestros dumplings necesitaremos:

- 1 ½ tazas de harina
- 2 cucharaditas de levadura
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mantequilla
- ¾ taza de leche

1. Mezclamos la harina, la levadura y la sal, añadimos la mantequilla fría y trabajamos hasta que parezcan migas.
2. Añadimos la leche y mezclamos aunque no debemos trabajar esta masa en exceso.
3. Vertemos cucharadas de dumplings sobre nuestro guiso de carne en ebullición, cocemos 10 minutos destapado y los últimos 10 minutos tapado. ¡Y a comer!

¿CONSUMIMOS DEMASIADA CARNE?

La producción de carne para la alimentación de las personas supone un excesivo gasto de recursos naturales (tierras, agua, destrucción de bosques...) y pone sobre la mesa otras opciones como pueden ser la alimentación vegana, la vegetariana o la alternativa del consumo ecológico.

Para producir un kilo de carne es necesario alimentar al ganado con 16 kilos de cereales y legumbres. Mientras que 10 hectáreas de legumbres alimentan directamente a 61 personas al día, la misma cosecha empleada para el ganado solo alimentaría a dos personas.

¿Es realmente necesario para nuestra salud un consumo de carne como el que se sostiene hoy día? ¿Sabemos cómo se alimenta el ganado que llevamos a nuestras mesas? Las crisis

alimentarias de la década pasada –vacas locas, pollos con dioxinas, gripe aviar y porcina...– nos plantean un futuro incierto en cuanto al control de la producción cárnica.

¿Qué alternativas podemos plantearnos nosotras? Podemos empezar por reducir nuestro consumo.

Las proteínas que encontramos en estos alimentos también podemos obtenerlas de los cereales, las legumbres y las verduras.

Asimismo, podemos comer carne de producción ecológica y de razas autóctonas, que se crían adaptadas a nuestra climatología y alimentación. En Asturias se están recuperando y comercializando el pitu caleya, la oveja xalda, el gochu celta o el xatu casín, por poner algunos ejemplos.

Endivias con crema de queso y sidra

- 4 endivias
- zumo de ½ limón
- 3 cucharaditas de mantequilla
- 200 g de queso de hoja
- un vasito de sidra
- ½ vaso de nata

1. Limpiamos y lavamos las endivias. Las vamos colocando en una cazuela con una cucharada de aceite. Le añadimos sal y el zumo de limón. La tapamos y las dejamos hacerse a fuego medio durante unos 10 minutos. Las endivias se cocerán con su propio jugo.
2. Mientras, preparamos la crema mezclando en un cazo la mantequilla caliente con el queso a fuego lento. Cuando éste empiece a derretirse añadimos la sidra y mezclamos bien, fundiéndolo todo. Entonces incorporamos la nata removiendo bien y cocinamos 5 minutos.
3. Colocamos las endivias en una fuente de horno, cubrimos con la salsa y gratinamos. Este plato puede convertirse en ensalada si servimos las endivias crudas y la salsa tibia con unas nueces decorando el plato.

Arroz al horno

¡La mejor manera de aprovechar las sobras de un cocido! Nosotras proponemos una receta vegetariana pero no dudéis en aprovechar el chorizo, la morcilla o el jamón del cocido.

- 2 vasos de arroz
- 4 vasos de caldo
- 300 g de garbanzos cocidos
- ½ bote de tomate en conserva
- una cebolla mediana
- una cabeza de ajos
- una zanahoria
- una patata grande
- una cucharadita de pimentón
- sal
- azafrán

1. En una sartén grande sofreímos la cebolla picada fina, añadimos la zanahoria pelada y cortada en pedazos grandes, las rehogamos y añadimos el tomate y los garbanzos. Dejamos que se cocine todo unos 5 minutos.
2. Incorporamos el pimentón, el azafrán tostado previamente (para extraer todo su color), el arroz y la sal.
3. Volcamos todo en una fuente de barro. Colocamos sobre el arroz la patata pelada y cortada en rodajas y la cabeza de ajo lavada y sin pelar en el centro, y lo cubrimos con el caldo caliente.
4. Horneamos a 180°C durante 20 minutos.

Ensalada de escarola, granada y queso azul

1
escarola
pequeña

frotamos 1 diente
de ajo en una
fuente

aceite,
vinagre de
manzana y
sal

1/2
granada

60 g
de queso
azul

Los tortos, pequeñas tortas de harina de maíz fritas, son un plato típico de la cocina asturiana.

Tradicionalmente se comen con picadillo y huevos o queso Cabrales. Aunque también tienen su versión dulce, añadiendo una cucharadita de azúcar al preparar la masa y rellenando con mermelada de manzana, por ejemplo.

1. Preparamos la masa tal y como indicamos en el apartado de “Masas” y antes de freír los tortos en la sartén preparamos los diferentes rellenos que os proponemos:

relleno de acelgas

Salteamos unas acelgas cocidas en un poco de aceite con uno o dos ajos laminados (según gustos). Colocamos una cucharadita de mostaza, una lámina de queso y las acelgas salteadas sobre el torto recién hecho.

relleno de repollo

En una sartén doramos unos ajos y añadimos repollo cortado fino. Bajamos el fuego, tapamos y cocinamos 10 minutos. Destapamos, subimos el fuego y dejamos que se consuma el agua removiendo. Sobre el *torto* disponemos una cucharadita de mostaza y el repollo.

relleno de cebolla y queso

En una sartén ponemos una cebolla en juliana, pochamos y añadimos $\frac{1}{2}$ vaso de vinagre y $\frac{1}{2}$ de azúcar, una ramita de canela y una hoja de laurel. Removemos y cocinamos tapado y a fuego mínimo 1 hora. Por último, salpimentamos. Servimos en el *torto* láminas de *Afuega'l pitu* y la cebolla caramelizada, retirando la canela y el laurel.

Tortos de maíz





Galletas de jengibre

- 100 g de azúcar
- 160 g de melaza dorada
- 1 ½ cucharaditas de jengibre molido
- una cucharadita de pimienta de Jamaica (opcional)
- una cucharadita de canela molida
- una cucharadita de clavos molidos
- 2 cucharaditas bicarbonato
- 125 g de mantequilla troceada
- un huevo batido
- 525 g de harina

1. Precalentamos el horno a 170°C. En un cazo cocinamos a fuego medio los 6 primeros ingredientes hasta que hiervan. Retiramos y añadimos el bicarbonato (que formará una espuma); luego la mantequilla esperando hasta que se incorpore, después el huevo y, por último, la harina, removiendo con un tenedor.
2. Amasamos sobre superficie enharinada hasta que la mezcla sea homogénea; dividimos la masa en dos para facilitarnos el trabajo, reservando una envuelta en *film*.
3. Extendemos la masa con rodillo hasta que tenga menos de 5 mm de grosor, cortamos nuestras galletas con el tamaño y forma que más nos

guste, reservando los recortes, y las colocamos en fuente de horno separadas 2 ó 3 cm unas de otras.

4. Horneamos 12 minutos o hasta que los extremos se doren. Las retiramos sobre una rejilla para que enfríen y repetimos con la masa reservada de la misma manera.



Pastel de cuscús

- 2 tazas de mosto de manzana
- sal
- ½ taza de orejones picaditos
- ½ taza de pasas picaditas
- una cucharada de ralladura de naranja
- una taza de cuscús
- ½ taza de coco rallado
- mermelada de albaricoque (u otra según gustos)

1. Calentamos el mosto con un poco de sal y los frutos secos. Dejamos cocer 5 minutos y añadimos el cuscús y la ralladura de naranja. Cocemos medio minuto y apagamos el fuego dejando reposar el cuscús 10 minutos tapado. Añadimos el coco y lo mezclamos bien.
2. En un recipiente de vidrio, o cerámica, para tartas colocamos la mitad del cuscús apretando con una espátula y dejamos enfriar unos minutos, extendemos la mermelada y cubrimos con el resto del cuscús. Aplanamos la superficie y lo dejamos enfriar.
3. Desmoldamos y servimos acompañado, si queremos, de frutos secos picados por encima y una crema de chocolate diluida en agua.

Scones

- 4 tazas de harina
- 4 cucharadas de levadura química
- sal
- 6 cucharada de panela
- 2 huevos
- aceite de girasol
- leche
- agua

1. Mezclamos la harina, la levadura y la sal y las tamizamos 3 veces.
2. En un vaso medidor añadimos los huevos, la panela, aceite hasta los 300 cl, leche hasta los 400 y agua hasta llegar a 500 cl.
3. Mezclamos la harina con este líquido y mezclamos con un cuchillo, como si estuviéramos cortándolo, groseramente.
4. En moldes de magdalena o similares colocamos una cucharada de nuestra mezcla y horneamos a 180° C hasta que estén dorados.
Servimos calientes con mermelada, nata, requesón, etc.

Buñuelos de naranja

- ¼ kilo de harina
- un par de cucharadas de levadura química
- 3 huevos
- un yogur natural
- una taza de azúcar
- una pizca de sal
- una naranja bien grande
- aceite de oliva

1. Lavamos y pelamos la naranja. La cortamos en pedazos y la ponemos en el vaso de la batidora junto con los huevos, el yogur, una cucharada de aceite y la sal. Batimos bien todos los ingredientes.
2. Colocamos esta mezcla en un bol y tamizamos sobre ella la harina y la levadura. Mezclamos hasta obtener una masa homogénea y la dejamos reposar una hora aproximadamente.
3. Preparamos una sartén con abundante aceite de oliva bien caliente y freímos bolitas de nuestra masa hasta que estén doradas. Retiramos sobre papel de cocina para absorber el aceite sobrante y rebozamos los buñuelos en azúcar antes de servir.



Esta tarta de calabaza, con su sabor dulzón y textura suave, es un sabroso postre de invierno para tomar al calor de una larga sobremesa.

- 2 tazas de calabaza cocida
- 30 ml de licor de café
- 100 ml de leche templada
- 4 huevos
- una taza de azúcar
- 2 ½ tazas de harina
- un sobre de levadura química
- ½ cucharadita de sal

salsa:

- 2 tazas de azúcar
- una taza de melaza (de no tener, aumentar un poco la cantidad de azúcar)
- 300 ml de nata
- 200 ml de leche
- 60 g de mantequilla
- pizca de sal
- una vaina de vainilla abierta o 1 cucharada azúcar avainillado

1. Precalentamos el horno a 170°C. Mientras, hacemos puré la calabaza y le añadimos el licor de café y la leche templada y lo mezclamos bien.
2. Batimos el azúcar con los huevos y, cuando estén bien mezclados, lo juntamos con el puré de calabaza. Añadimos la sal.
3. Tamizamos la harina y la levadura tres veces y las incorporamos al resto de ingredientes, asegurándonos de que toda la harina se mezcle correctamente.
4. Horneamos a 175° C hasta que el pastel suba y al pincharlo con aguja salga ésta limpia.
5. Para la salsa, ponemos todos los ingredientes en un cazo y cocinamos a fuego lento hasta que espese y tenga un rico aroma a *toffee*.
6. Servimos una porción de pastel acompañado de la salsa.

Tarta de calabaza



MASAS

Elaborar nuestras propias masas nos permite conocer sus ingredientes, poder incluir siempre harina integral, mucho más saludable, y sacar mayor rendimiento al horno con la gran variedad de sabores que podemos obtener en una pizza, una quiche o en las variedades de pan.

Los ingredientes de una masa suelen ser harina, levadura, que son fermentos vivos (no confundir con la levadura química), y elementos húmedos, normalmente agua, aceite y huevos, dependiendo de la receta.

Para conseguir una masa adecuada es recomendable pasar por el tamiz las diferentes harinas para airearlas.

Amasaremos sobre una superficie enharinada, preferiblemente de madera, colocando la masa en forma de bola sobre ella y empujando con las manos desde nosotras hacia afuera notando como la masa estira; poco a poco pasará de ser húmeda y pegajosa a lisa, elástica y sedosa.

Una vez amasada y reposada, si es necesario, la extendemos con el rodillo siempre desde el centro hacia afuera para estirar la masa homogéneamente.

Masa quebrada

- 200 g de harina integral de trigo
- 100 g de harina blanca de trigo
- 125 g de mantequilla blanda
- 70 ml de agua
- 1 cucharadita de sal

(Existen otras versiones que llevan huevo y reducen harina o mantequilla, pero como las recetas de quiche suelen llevar varios huevos, nosotras no lo incluimos en la masa).

1. Ponemos todos los ingredientes en un bol en el orden que damos y mezclamos apropiadamente hasta conseguir una bola uniforme. No es conveniente amasar demasiado pues a la hora de estirar la masa puede romperse. Dejamos reposar en el frigorífico durante media hora envuelta en un paño.
2. Ponemos la masa a temperatura ambiente y la estiramos hasta obtener el tamaño deseado.

Para cocinar una *quiche*: cubrimos el molde elegido con papel de horno, colocamos la masa vigilando que cubra todo el borde y sobre aproximadamente un centímetro. Pinchamos la masa con un tenedor y colocamos sobre ella unos garbanzos o *fabes* secas, a modo de peso, para hornear y evitar que la masa suba. Horneamos 10/15 minutos a 180°C, retiramos el peso y horneamos otros 5/10 minutos. A este proceso se le llama hornear en blanco porque cuece la masa para darle consistencia, pero sin que tome mucho color.

Tortos de maíz

Para obtener una buena cantidad de *tortos* necesitaremos 500 g de harina de maíz.

Preparamos la masa con la harina, agua fría y un poquito de sal. Si la harina es basta, podemos echar unas

cucharadas de harina de trigo para suavizar la masa. Amasamos bien.

Humedecemos una tela fina y la colocamos sobre una tabla (o mesa) en la que vamos poniendo las bolitas de masa. Las tapamos con el resto del trapo y las aplastamos hasta que formen tortitas finas.

Mientras, preparamos aceite de oliva bien caliente en una sartén y vamos echando el *torto* directamente desde el trapo, así no se rompe. Si se pega mucho al trapo puede ser que haya que añadir un poco de harina a la masa. Se fríen en sartén.

Masa de pizza rápida y rollitos de primavera

- 200 g de harina integral
- 100 g de harina blanca
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua tibia

1. Mezclamos todos los ingredientes secos y añadimos en último lugar el aceite y el agua.
2. Amasamos durante unos 5 minutos hasta conseguir una masa firme, elástica y homogénea.
3. Estiramos la masa con ayuda de un rodillo dándole la forma que queramos.

Masa para pan, pizza, empanada...

- 30 g de levadura fresca
- 30 g de azúcar
- 625 ml de agua tibia
- 500 g de harina integral
- 500 g de harina blanca de trigo
- 30 g de sal
- harina extra para enharinar

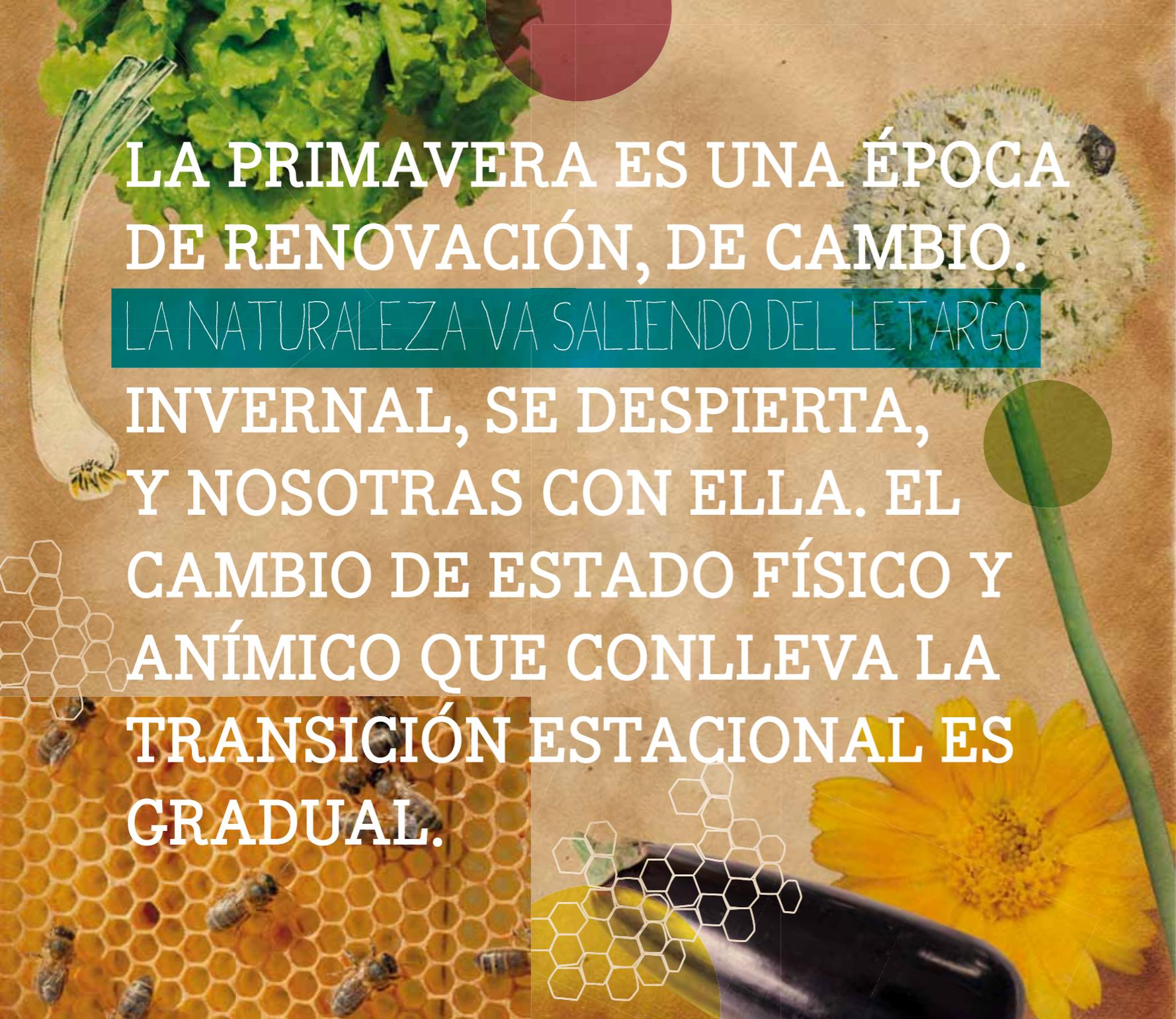
1. Disolvemos el azúcar con la levadura en la mitad del agua tibia.
2. En un bol mezclamos nuestras harinas con la sal; hacemos un volcán donde incorporamos la mezcla de la levadura y trabajamos con los dedos en movimientos envolventes hasta que se incorpore. Entonces añadimos el resto del agua tibia y mezclamos hasta obtener una masa húmeda.
3. Amasamos por lo menos 5 minutos sobre una superficie enharinada hasta que la masa sea homogénea. Enharinamos, hacemos varios cortes y la dejamos reposar en un lugar templado, fuera de corrientes de aire hasta que doble su tamaño, lo que llevará 40 minutos más o menos.
5. Llegadas a este punto, podemos optar por diferentes caminos para preparar:

pizzas estirando una bola de masa hasta obtener el tamaño que deseamos.

empanada, para lo que añadimos al principio de nuestra receta 4 cucharadas de aceite de oliva y una de pimentón.

masa de pan, amasamos la masa golpeándola para sacarle el aire, darle la forma que deseamos y dejar levar una segunda vez, lo que nos proporcionará una masa de pan esponjosa y sabrosa.

Partiendo de esta receta y añadiendo ingredientes variados puedes obtener una gran variedad de panes de sabores como aceitunas, de queso, especiados, con hierbas... ¡A experimentar!



LA PRIMAVERA ES UNA ÉPOCA DE RENOVACIÓN, DE CAMBIO.

LA NATURALEZA VA SALIENDO DEL LETARGO

INVERNAL, SE DESPIERTA, Y NOSOTRAS CON ELLA. EL CAMBIO DE ESTADO FÍSICO Y ANÍMICO QUE CONLLEVA LA TRANSICIÓN ESTACIONAL ES GRADUAL.

Así, también iremos sustituyendo poco a poco la alimentación asociada al frío por una forma de nutrirnos más expansiva, más enfocada a la actividad hacia el exterior. De las cociones lentas, los horneados y los estofados pasaremos a formas de cocinar más suaves como la cocción al vapor, los salteados o la ingestión de productos crudos. De esta manera las verduras conservan una textura crujiente y no pierden valor nutritivo.

En esta época del año la huerta nos ofrece lechugas, endivias, espinacas, repollo, coles de Bruselas, acelga, berza, remolacha, nabo, puerro, coliflor, *daikon*, ajetes, *arbeyos* (guisantes), *fabes* de mayo, *fréjoles* (judías verdes), entre otros. Aprovecharemos esta variedad de alimentos para aligerar nuestra dieta reduciendo el consumo de proteínas animales. Continuaremos con el consumo de legumbres, una rica fuente de proteína vegetal, pero preparadas en forma de ensaladas o al vapor, mucho menos pesadas para nuestras digestiones.

La primavera es una de las estaciones de más actividad en la huerta. A principios de temporada se van trasplantando los plantones de los semilleros que han estado resguardados durante el invierno, con el riesgo impredecible de alguna helada tardía.

Más adelante podremos observar la labor polinizadora de los insectos que, mientras buscan polen o néctar en las flores, realizan una tarea imprescindible para el desarrollo de los frutos.

Entre esos insectos destaca la abeja melífera que es la principal polinizadora de la naturaleza. Aunque pueda parecer sorprendente, la miel, la cera, el polen o el propóleo

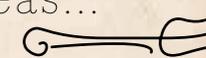
PRIMAVERA

que nos proporcionan estas abejas son insignificantes en comparación con el beneficio que nos reportan al polinizar los cultivos y las especies vegetales. Sus cuerpos recubiertos de pelos recogen miles de granos de polen de una misma especie de flor en cada viaje, que luego reparten entre miles de flores de esa especie. Las abejas provocan un incremento de la producción (en el número y tamaño de los frutos), de su diversidad genética y de su calidad.

En Asturias también hay una gran tradición apícola y es fácil ver *caxellus* o colmenas en nuestros montes; a menudo *truébanus*, que son aquellas contruidas con *tueros* o troncos huecos de árboles. En el occidente, sobre todo, encontramos aún algunos *cortines* en uso, cercados de piedra que protegen las colmenas de los osos.

La miel es un ingrediente común en la mayoría de nuestras cocinas, tanto como remedio natural para los resfriados del invierno, como para endulzar postres o infusiones.

Ahora vamos a poner en práctica algunas ideas...



Las espinacas nos ofrecen muchas posibilidades en la cocina. Por ejemplo este aperitivo resultón para compartir un mediodía de primavera.

- 20 hojas de espinacas
- 250 g de requesón
- 15 g de hierbas: perejil, perifollo, orégano, estragón, eneldo, albahaca
- pan integral
- salsa de tomate
- sal
- pimienta

1. Lavamos y escaldamos las hojas de espinacas en agua con sal durante 2 minutos. Las escurrimos y extendemos sobre un trapo seco.
2. Preparamos aparte el relleno mezclando el requesón con las hierbas picaditas, la sal y la pimienta.
3. Disponemos una cucharadita de nuestra mezcla de queso sobre una hoja de espinaca, aplastamos y hacemos un rollito.
4. Servimos sobre cuadraditos sin corteza de pan integral con una base de salsa de tomate.



Bocaditos de espinacas

Garbanzos a la siciliana

- 400 g de garbanzos
- 3 corazones de lechuga (la parte tierna del interior)
- una cebolleta
- una cabeza de ajos
- 2 cebollas en juliana
- uvas pasas al gusto
- una cucharadita de azúcar
- sal
- pimienta

1. Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior, y al día siguiente los cocemos en abundante agua con la cabeza de ajos entera, la cebolleta limpia y entera y una pizca de sal. Cocemos durante 2 horas o hasta que estén listos.
2. Pochamos las cebollas en juliana en una sartén con un chorro de aceite, agregamos las pasas, una cucharada de azúcar y los corazones de lechuga limpios (podemos sustituirlos por escarola).
3. Añadimos los garbanzos y un chorrito del caldo de la cocción. Cocinamos durante unos 15 minutos.
4. Servimos los garbanzos en un plato hondo y decoramos con un toque de perejil picado por encima.

Paté de remolacha

- un kilo de remolacha cruda
- el zumo de un limón
- 2 dientes de ajo
- una cucharada de panela
- 60 g de mantequilla
- una cucharadita de orégano
- aceite
- sal
- pimienta

1. Lavamos las remolachas, les cortamos los tallos y las ponemos a cocer en agua con sal. Las escurrimos y las dejamos enfriar.
2. Pelamos y troceamos las remolachas y las ponemos en la batidora. Batimos hasta hacerlas puré.
3. Mezclamos el puré de remolacha con la mantequilla, el limón, la panela y el ajo. Y, por último, lo salpimentamos todo.
4. Ponemos un poco de aceite en una sartén y vertemos la mezcla. Lo cocinamos a fuego medio, durante unos 10 minutos, sin dejar de remover.
5. Añadimos a la sartén el orégano, la pimienta y la sal.
6. Dejamos enfriar nuestro paté y lo servimos.

Falafel

- 250 g garbanzos
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- ½ manojo de perejil
- ½ manojo de cilantro
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de levadura química
- aceite para freír

1. Ponemos los garbanzos a remojo el día anterior.
 2. Pelamos y picamos groseramente las cebollas y los ajos. Lavamos el perejil y el cilantro y separamos las hojas (desechando el tallo).
 3. En una trituradora o robot de cocina trituramos los ingredientes anteriores hasta obtener una mezcla homogénea y fina.
 4. Añadimos las especias, la sal y la levadura y mezclamos de nuevo.
 5. En una sartén honda, con abundante aceite bien caliente, freímos bolitas de nuestra mezcla hasta que doren. Las sacamos y escurrimos sobre papel de cocina.
- Servimos acompañado de *tzatziki*, salsa de yogur, ensalada...



Ensalada de remolacha y plátano

2
remolachas
cocidas y
peladas

2
plátanos

sal,
aceite y
vinagre

1
cucharadita
de sésamo

cortamos
en láminas

mezclamos
y servimos.

Endibias en salsa de naranja

- 500 g de patatas
- un kilo de endibias
- 6 naranjas
- sal
- pimienta negra
- 200 g de queso azul
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de copos de cereales finos (tipo *corn flakes*)
- una ramita de eneldo

1. Lavamos y cocemos las patatas con la piel en agua con sal. Lavamos las endibias y retiramos la parte amarga del tronco. Pelamos 2 naranjas y las cortamos en rodajas. Exprimimos el resto.
2. Rehogamos las endibias en una sartén con aceite, salpimentamos y añadimos el zumo de naranja, dejando cocer 10 minutos. Retiramos las endibias.
3. En el mismo jugo, en la sartén, añadimos el queso desmigado y dejamos mezclar. Añadimos los copos de cereales para ligar y calentamos las rodajas de naranja.
4. Servimos colocando una cama de patatas peladas, sobre ellas las endibias y, por último, rodajas de naranja. Bañamos con la salsa y decoramos con eneldo picado sobre el plato.



Fabes de mayo

Conserva de fabes de mayo

1. Cocemos *les fabes* desgranadas en agua hirviendo durante 2 minutos. A continuación las retiramos y escurrimos.
2. Llenamos varios tarros de cristal con nuestras *fabes* y vertemos aceite hasta que las cubra completamente.
3. Seguimos el proceso de conservación al baño María explicado en “*Conservas*”.

Uno de los productos estrella de la primavera, *les fabes de mayo* o *habas tiernas*, son originarias de Oriente Medio pero llevan mucho tiempo aclimatadas a nuestros suelos. Son ricas en ácido fólico, vitamina C, hierro, potasio y magnesio.

De *les fabes* se aprovechan incluso sus vainas tiernas, pero solo las tenemos en una época muy concreta, por lo que incluimos una receta de conserva para disfrutar de ellas todo el año.

Risotto de fabes de mayo

Una combinación perfecta la del arroz y *les fabes*, ya que estas son pobres en un aminoácido esencial, la metionina.

- 350 g de *fabes* de mayo
- 25 g de mantequilla
- una cebolla
- un litro de caldo
- 200 g de arroz
- 75 g de queso parmesano rallado
- un limón
- sal
- pimienta

1. Desgranamos *les fabes* y las cocemos en agua hirviendo durante 4 ó 5 minutos. Las escurrimos y enfriamos inmediatamente en agua con hielo.
2. Fundimos la mantequilla en una

cacerola, echamos la cebolla troceada y sofreímos durante 5 minutos. Añadimos el arroz y seguimos removiendo durante 2 minutos.

3. Cocinamos a la manera del *risotto*, es decir, incorporando el caldo caliente poco a poco, removiendo y esperando a que el arroz lo haya absorbido todo para incorporar más. El arroz tardará 15/20 minutos en estar listo.
4. Incorporamos *les fabes*, el zumo y la piel rallada del limón y calentamos durante unos minutos todo junto, a fuego lento para que no se pegue y removiendo todo el tiempo. El *risotto* debe quedar cremoso.
5. Finalmente echamos el queso parmesano, removemos y servimos.

Fideos con fabes de mayo

- un kilo de *fabes* de mayo
- ¼ kilo de fideos gruesos
- una cebolla picada
- un tomate
- 50 g de almendras
- una tostada de pan
- 3 dientes de ajo
- azafrán
- aceite
- sal
- pimienta
- perejil

1. Desgranamos *les fabas* y las cocemos en agua hirviendo con sal.
2. Las retiramos y usamos el mismo caldo para cocer los fideos *al dente*.
3. Hacemos un sofrito con la cebolla y el tomate, las almendras, los ajos y el pan. Lo trituramos en la batidora.
4. Añadimos este puré a los fideos, *les fabes* y el azafrán en una cazuela baja, comprobamos de sal, añadimos la pimienta y hervimos 5 minutos más. Servimos bien caliente.

Hamburguesas de fabes de mayo

- 500 g de *fabes* de mayo
- 225 g de espinacas frescas
- 350 g de patatas, peladas y cortadas en cuadrados
- una cucharada de semillas de comino
- una cucharada de semillas de cilantro
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado
- 40 g de pan rallado
- un huevo
- sal
- pimienta
- aceite de oliva para freír

1. Blanqueamos *les fabes* desgranadas; las colamos, les quitamos la piel y las reservamos en un bol.
2. Hervimos las patatas en agua con sal unos 10 minutos, o hasta que estén tiernas.
3. Mientras, sofreímos las espinacas en una sartén a fuego vivo con una cucharada sopera de aceite. Retiramos del fuego y, cuando se hayan enfriado lo suficiente para poder manejarlas, las estrujamos para sacar el líquido, las troceamos y añadimos al bol

donde están *les fabes*. Colamos las patatas y las echamos también en el bol.

4. En la sartén donde preparamos las espinacas, freímos las semillas de cilantro y comino hasta que empiecen a soltar su aroma. Las pasamos a un mortero, molemos y las agregamos al bol.
5. Añadimos además las 2 cucharadas de aceite restantes, la cúrcuma, la sal y la pimienta.
6. Machacamos todo hasta reducir a puré, aunque si quedan trozos de *fabes* no pasa nada.
7. Agregamos entonces las espinacas, el pan rallado y el cilantro picado. Removemos bien. Por último, añadimos el huevo. Lo dejamos reposar un ratito en el frigorífico.
8. Cuando vayamos a hacer las hamburguesas, ponemos una sartén a fuego medio, con un poco de aceite. Nos mojamos las manos, cogemos montoncitos de masa y hacemos hamburguesas de unos 2 cm de espesor. Las vamos pasando a la sartén y las hacemos bien por un lado antes de darles la vuelta, para que no se rompan.



LAS GRANDES SUPERFICIES Y EL PEQUEÑO COMERCIO LOCAL



Sábado por la mañana en la ciudad, cientos de coches desplazándose a las afueras. ¿A disfrutar de un merecido día de descanso? No, al centro comercial para hacer la compra de la semana.

Los supermercados y los centros comerciales se han convertido en los nuevos espacios de ocio familiar, con sus salas de cine, boleras, restaurantes temáticos y cien marcas diferentes del mismo producto. Parecen tener todo lo que podemos necesitar y al mejor precio pero...

Las aparentes ventajas de “disfrutar” de todo tipo de productos en un mismo espacio, a veces no nos dejan ver los inconvenientes que el aumento de centros comerciales tiene para la producción de alimentos local y para el comercio tradicional y de barrio.

Por cada supermercado que se abre se pueden perder hasta 276 puestos de trabajo en 4 años en un radio de 15 km. En el Estado español, cada día, se han cerrado 11 tiendas tradicionales en los últimos 10 años.

Las frutas y verduras del mercado, que cultivaba la misma persona que nos las vendía, o los embutidos de la carnicería de la esquina, que hacía la carnicera, pasan a ser alimentos empaquetados que vienen de cualquier lugar del mundo. No sabemos quién los produce, cómo o en qué condiciones. Eso no aparece en la etiqueta.

El control de la distribución de alimentos está en manos de unas pocas empresas. Carrefour, Mercadona, Eroski, Alcampo y El Corte Inglés están entre las ocho empresas

más importantes del mercado de la distribución alimentaria española, y llegan a controlar el 55 % de las ventas de alimentos en todo el Estado. Esto significa, por una parte, que apenas comemos alimentos comprados fuera de los grandes centros comerciales; y, por otra, que esas corporaciones tienen en sus manos nuestros alimentos y pueden ajustar la oferta y la demanda a la conveniencia de sus intereses.

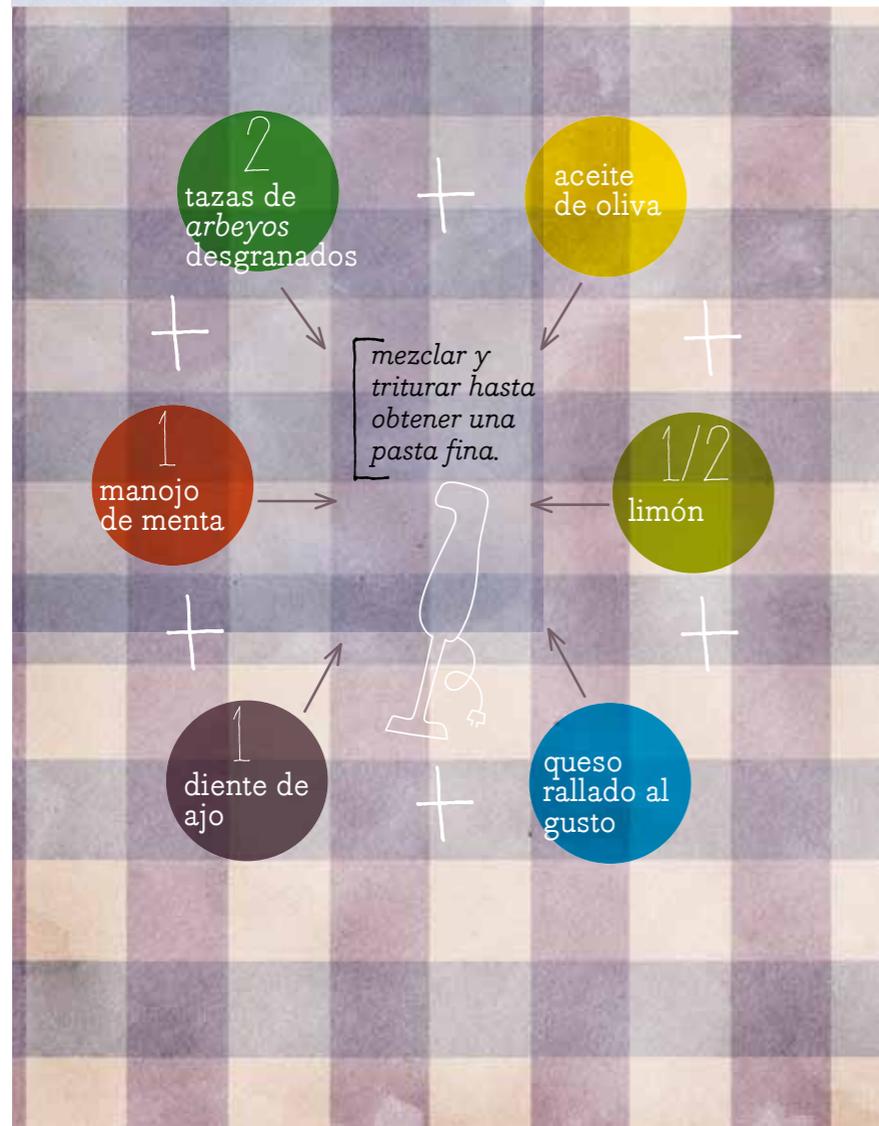
Sin embargo, seguimos teniendo la opción de escoger dónde compramos nuestros alimentos y una muy buena puede ser la tienda del barrio o el mercado más cercano.

Fréjoles y patatas con crema de albahaca

- 300 g de fréjoles (judías verdes) troceados
- 300 g de patatas troceadas
- 50 g de albahaca fresca
- una cebolla pequeña cortada en rodajas finas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- un diente de ajo
- una cucharada de mejorana fresca
- pimienta negra
- sal

1. Cocemos los fréjoles troceados al vapor durante unos 20 minutos (no tienen que quedar muy blandos, más bien *al dente*).
2. En una sartén, freímos la cebolla junto con las patatas troceadas con 2 cucharadas de aceite hasta que estén doradas. Sazonamos con sal y pimienta.
3. Mientras tanto pasamos por la batidora la albahaca con el resto del aceite y el diente de ajo hasta obtener una crema. Sazonamos con sal y pimienta.
4. Para terminar, añadimos los fréjoles y la mejorana a las patatas y dejamos cocer todo a fuego lento durante 5 minutos sin dejar de remover. Podemos servirlo con trocitos de queso por encima.

Dip de arbeyos y menta



Sopa de arbeyos y cilantro

- 500 g de arbeyos (guisantes)
- ½ manojito de cilantro
- una cebolla
- una cucharada de jengibre rallado
- una cucharadita de comino
- un litro de caldo
- un vasito de vino blanco
- sal
- pimienta

1. En una cazuela sofreímos la cebolla hasta que esté transparente.
2. Añadimos el jengibre y el comino, removemos bien y vertemos el vino blanco, la sal y la pimienta.
3. Echamos los *arbeyos* y el caldo. Dejamos cocinar durante 20 minutos, añadimos el cilantro y trituramos con la batidora. Y ya está listo para servir.

El mole es una salsa tradicional mexicana de muy variados ingredientes, entre los que encontramos frutos secos, diferentes tipos de chiles, especias, chocolate, etc. Nosotras prepararemos una variante con ingredientes más asequibles.

Mole de pitu caleya

- un pitu caleya (pollo de corral) en piezas
- 2 dientes de ajo
- una cebolla
- 5 guindillas/*chiles*
- 50 g de almendras
- 50 g de nueces peladas
- 50 g de pasas
- 100 g de sésamo
- una rama de canela
- 10 granos de pimienta
- 5 clavos
- una pizca de mejorana
- una pizca de comino
- 4 cucharadas de panela
- 50 g de chocolate semi-amargo

1. Cocemos el *pitu* en una cazuela con agua, una hoja de laurel y un trozo de cebolla. Cuando aún le falte un poco para estar hecho, lo retiramos y reservamos. El caldo lo utilizaremos para preparar el *mole*.
2. Tostamos los frutos secos y los reservamos.
3. En una sartén sofreímos la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla esté transparente añadimos los *chiles* picados sin semillas (en las semillas es donde más se concentra el picante). Agregamos los frutos secos y todas las especias, revolvemos un minutín y retiramos.
4. Pasamos la mezcla a un vaso de batidora y trituramos ayudándonos del caldo para ello. Debemos obtener un puré espeso.
5. Echamos nuestro *mole* en una olla baja, regamos con un poco de caldo y lo ponemos a calentar, añadiendo la panela y el chocolate y removiendo para que se disuelvan y mezclen bien.
6. Una vez disuelto, añadimos los trozos de *pitu* y lo dejamos cocinar todo junto unos 10 minutos, añadiendo caldo si fuese necesario. Servimos acompañado de arroz, ralladura de naranja...



Costillas de ternera a la miel

- 6 costillas de ternera
- 2 dientes de ajo
- una cebolla
- 125 ml de *tamari*
- 4 cucharadas de miel
- 4 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo (opcional)

1. Picamos el ajo, laminamos la cebolla y los colocamos en un bol con el jengibre, la mitad de la miel, el *tamari* y el aceite de sésamo (o aceite de girasol virgen extra)
2. Troceamos las costillas y las ponemos a marinar con nuestra mezcla toda la noche.

3. En una bandeja de horno colocamos una cama con la cebolla, encima las costillas, un par de cucharadas de miel y parte de la marinada. Asamos a 200° C los primeros 30 minutos y luego continuamos a 180°C durante 1 hora. Servir acompañado de arroz salteado con un poco de marinada.

Curry de *cordeu xaldu*

La *oveya xalda* es una raza autóctona asturiana de origen celta que se ha recuperado y se comercializa también en producción ecológica.

- un kilo de *cordeu* en dados
- 2 cebollas grandes
- una cucharada de jengibre fresco picado
- 2 dientes de ajo picaditos
- un trozo de canela en rama
- 6 semillas de cardamomo
- una cucharadita de comino
- 2 cucharadas salsa de tomate
- ½ litro de caldo
- 600 g de patatas
- un puñado de cilantro fresco picado

1. En una cazuela con aceite doramos los trozos de *cordeu xaldu* por tandas y reservamos.
2. En la misma cazuela ponemos un poco más de aceite y sofreímos las cebollas a fuego suave 15 minutos; incorporamos el jengibre, el ajo, el cardamomo aplastado para desprender su olor, la canela, el comino y una pizca de pimienta y cocinamos 1 minuto.
3. Añadimos la salsa de tomate y cocemos otro minuto removiendo. Añadimos el *cordeu*, el caldo, la sal y llevamos a ebullición. Bajamos el fuego y cocinamos 1 hora y media a fuego lento tapado.
4. Pasado ese tiempo añadimos las patatas cortadas en dados grandes y volvemos a tapar cocinando a fuego lento 30 minutos más (o hasta que las patatas estén tiernas). Espolvoreamos con el cilantro y servimos, si queremos, con unas espinacas al vapor.

Canelones de acelgas

La variedad de quesos de la que disfrutamos en Asturias nos permite experimentar con una gran cantidad de sabores; cocinados en el horno nos ofrecen grandes placeres.

- 10 láminas de canelones
- 250/ 300 g de acelgas (sólo la hoja)
- una cebolla
- un huevo
- queso fresco, queso *Afuega'l pitu* y queso *Varé* de cabra
- 25 g de piñones
- bechamel
- albahaca
- aceite
- sal
- pimienta

1. Sofreímos la cebolla con la albahaca y la mitad de los piñones; cuando estos se doren un poco, incorporamos las acelgas picadas.
2. Aparte, batimos el huevo y lo mezclamos con los quesos, que estarán rallados o desmenuzados. No precisamos la cantidad porque la proporción acelgas/queso va al gusto.
3. Fuera del fuego añadimos a la sartén esta mezcla y ligamos bien el sofrito de acelgas con el “*maremágnum*” de quesos.

4. Cocemos los canelones en abundante agua caliente con sal. Mientras, hacemos una bechamel (ver “*Salsas y aliños*”).
5. Hacemos los rollitos de canelón con el relleno de acelgas y queso; vertemos la bechamel sobre ellos y decoramos con más queso y el resto de los piñones.
6. Horneamos unos 10 minutos a 200° C y gratinamos otros 5 minutos más.

Chile de frijolitos

El chile es un guiso de Norteamérica que se caracteriza por las especias que lleva y puede servir para combinar diferentes legumbres (y dar salida a sobras de éstas).

- 450 g de frijolitos
- un pimiento verde en dados
- un pimiento rojo en dados
- un zanahoria pelada en cubitos
- un tallo de apio picadito
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- un bote de maíz
- una guindilla (según gusto)
- 2 rodajas de jengibre fresco o ½ cucharadita de jengibre seco
- un diente de ajo picado
- una hoja de laurel
- 1/2 rama de canela

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- una cucharadita de pimentón
- una cucharadita de comino
- una cucharadita de cilantro
- una cucharadita de hinojo
- una cucharadita de sal
- ¼ taza de perejil picado
- una cucharada de *tamari*

1. Ponemos los *frijoles* a remojo la noche anterior. Los cocinamos a fuego lento, desespumando, y con un casco de cebolla. Cocemos hasta que estén tiernos pero duros. Retiramos.
2. En una olla sofreímos las verduras troceadas durante 5 minutos, añadimos el jengibre y el ajo, el resto de las especias, la guindilla y la canela. Rehogamos y añadimos la salsa de tomate y el maíz.
3. Sobre este sofrito añadimos los *frijoles* y lo cocinamos todo junto, para amalgamar los sabores, durante 30 minutos. Rematamos nuestro *chile* espolvoreando con el perejil picado y el *tamari* antes de servir.

Seitán

El seitán no es más que gluten de trigo, donde se concentran las proteínas de este alimento (24.7%), de fácil digestión y con elaboraciones muy similares a las de la carne.

Podemos hacer nuestro propio seitán en casa, ya sea a partir de harinas especiales para seitán, que solo hay que mezclar con agua y luego cocer, o utilizando harina blanca que amasamos con un poco de agua, dejamos en remojo y luego lavamos hasta que eliminamos todo el almidón y el salvado, cociéndolo también en caldo con tamari, algas y ajos.

Tanto el seitán como la quinoa son dos alimentos muy energéticos y recomendables, poco comunes en nuestros hábitos alimenticios y que merece la pena probar.

Seitán con crema de espinacas y romesco

- 300 g de seitán cortado en láminas
- ½ kilo de espinacas frescas troceadas
- 200 ml de leche (puede ser de soja)
- 2 cucharadas de salsa romesco (ver "Salsas y aliños")
- un manojo de ajetes cortados en trocitos
- pimienta blanca
- nuez moscada rallada
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- 2 cucharadas de tamari

1. En una sartén, salteamos los ajetes. Cuando empiecen a estar dorados, añadimos las espinacas y salamos.
2. Dejamos cocer tapado y, cuando las espinacas empiecen a soltar su jugo, destapamos y añadimos el seitán.
3. Cocemos un par de minutos más, añadimos la salsa romesco y removemos.
4. Echamos la leche con una pizca de pimienta blanca y otra de nuez moscada rallada.
5. Removemos para mezclar de forma homogénea y ya está listo.

Quinoa con seitán a la menta

- una taza de quinoa
- una bola de seitán cortada en cubitos
- un manojo de ajetes limpios
- una taza de arbeyos (guisantes)
- ½ calabacín
- un manojo de menta fresca
- caldo para cocer la quinoa

1. Lavamos la quinoa y la cocemos con el doble de caldo y una pizca de sal durante 20 minutos.
2. Freímos los dados de seitán en una sartén con aceite y secamos el exceso de aceite con papel de cocina.
3. Salteamos los ajetes y el calabacín en dados y cocemos durante 3 minutos los arbeyos en agua hirviendo con sal. Los añadimos a la sartén junto con la quinoa y el seitán.
4. Probamos de sal y servimos con la menta picadita mezclada en el último momento.

Paté de olivas verdes y negras



Las recetas de ensalada de pasta son un clásico de los días de calor, por ello queríamos aportar la nuestra, acompañada de un pesto especial.

- 500 g de espirales
- un tarro de aceitunas negras
- un pimiento rojo lavado y picadito
- un bote de maíz en conserva
- un tarro de pimientos en conserva
- 16 2 dientes de ajo
- una cucharada de perejil picado
- sal

1. Cocemos la pasta en abundante agua caliente con sal y una hoja de laurel.
2. Preparamos el pesto deshuesando las aceitunas y mezclándolas con el aceite, el perejil, la sal y el ajo. Trituramos con la batidora.
3. En un bol grande mezclamos la pasta con el pimiento rojo, el maíz escurrido, los pimientos en conserva picados y, por último, la pasta de aceitunas. Removemos bien todo, probamos de sal y servimos.

Ensalada de pasta con pesto negro



HUERTO EN CASA, EL CULTIVO

A las personas que vivimos en las ciudades, cultivar algunas hortalizas y plantas aromáticas en ventanas y terrazas nos permite ser un poco más autosuficientes y conocer de cerca el ciclo vital de algunas especies.

Antes de comenzar a cultivar es necesario estudiar el espacio del que disponemos y su orientación, las horas de sol y el viento. Hay verduras como el perejil, la espinaca o la zanahoria que no necesitan mucho sol. Y algunas plantas aromáticas pueden crecer bien dentro de casa, cerca de una ventana soleada.

Podemos aprovechar el espacio de distintas maneras: sujetando celosías en la pared de la terraza o balcón, creando una pirámide trepadora con tomates, arbeyos o calabaza... Como recipientes podemos reutilizar bidones de plástico para las patatas, envases de yogur y cartones de leche, entre otros, como semilleros. No olvidemos hacer un agujero de drenaje en la base y colocar un plato para retener el agua. Debemos tener en cuenta que las hortalizas requerirán macetas o jardineras más grandes para un mayor desarrollo de la planta.

También podemos preparar nuestro propio sustrato mezclando buena tierra de huerto o jardín, compost o mantillo vegetal y arena, a partes iguales. En el fondo del tiesto pondremos cantos rodados o gravilla como drenaje.

Pasta con verduras *thai*

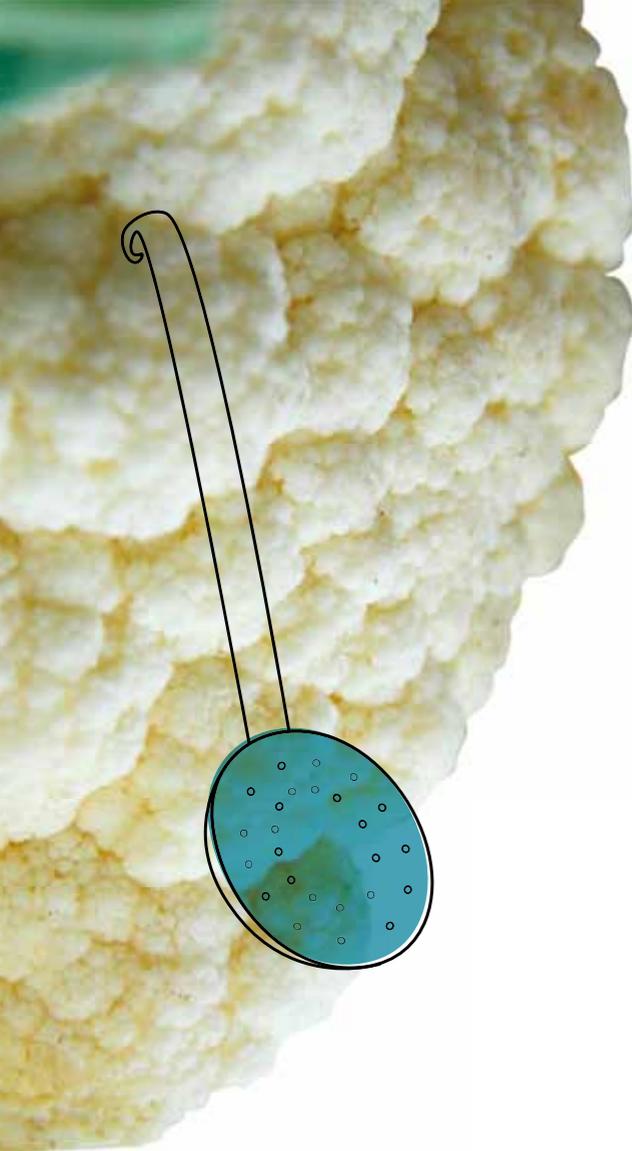
La palabra “thai” quiere decir “libre” en lengua tailandesa y hace referencia a su estilo de cocina, que es el resultado de la influencia de las cocinas japonesa, india, malaya, portuguesa y francesa. Una de sus claves está en la combinación armónica de los sabores ácidos, picantes, dulces, amargos y salados.

- un manojo de ajetes
- un puerro
- una cebolla
- 200 g de fréjoles (judías verdes)
- ½ calabacín
- ½ manojo espinacas
- un diente de ajo
- una cucharadita de jengibre (si es fresco mejor)
- un vasito de *tamari*
- ½ vasito de vinagre
- ½ vasito de panela
- *spaghettis*, fideos de arroz u otro tipo de pasta

1. Pelamos y lavamos todas las verduras; cortamos los ajetes en trozos largos, el puerro en rebanadas en diagonal, la cebolla en juliana, los *fréjoles* en diagonal, el calabacín en bastoncitos, las espinacas en juliana y el ajo en láminas.
2. Escaldamos los *fréjoles* con agua hirviendo durante 1 minuto y los reservamos (sin necesidad de enfriar). En el mismo agua podemos cocer la pasta mientras preparamos las verduras.
3. En un *wok* (preferiblemente, o en una sartén

grande), con un poco de aceite, salteamos a fuego fuerte las cebollas, los puerros y los ajetes, removiendo constantemente. Tras un par de minutos añadimos el calabacín y los *fréjoles*, removemos un par de minutos más y añadimos el ajo junto con el jengibre y, a continuación, las espinacas. Cocinamos todo durante un minuto más o menos.

4. Añadimos el vinagre y la panela. A continuación, echamos el *tamari*, damos un hervor y servimos nuestras verduras bañando la pasta.



Fritos de coliflor

- una coliflor
- un limón
- una cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de *curry*
- 100 g de harina
- 150 ml de cerveza
- un diente de ajo
- aceite de oliva
- sal
- pimienta negra recién molida

1. Limpiamos la coliflor, separando las “flores” más guapas, que cocemos al vapor hasta que estén *al dente*, es decir, firmes pero cocidas. Enfriamos inmediatamente en un bol con agua y hielo para interrumpir la cocción.
2. Preparamos una marinada mezclando 8 cucharadas de aceite de oliva, el zumo del limón, el perejil, una cucharada de *curry*, el diente de ajo picado en trozos grandes, sal y pimienta; y cubrimos la coliflor con ella. Removemos y reservamos tapado en la nevera un par de horas (si lo dejamos de un día para otro, mejor).
3. Preparamos la pasta del rebozado: mezclamos la harina, aceite, la otra cucharada de *curry*, sal y cerveza

hasta que quede densa pero fluida.

4. Ponemos al fuego una sartén con abundante aceite, calentamos y freímos las flores de coliflor previamente rebozadas.
5. Dejamos que se doren y las pasamos a una fuente con papel absorbente para eliminar el aceite sobrante.

Fréjoles con chorizo

- un kilo de *fréjoles* (judías verdes)
- una cebolla pequeña
- una lata de tomate entero o triturado
- chorizo
- un diente de ajo
- aceite
- sal

1. Cortamos las puntas de los *fréjoles*, los troceamos y los lavamos. Pelamos y picamos fina la cebolla. Hacemos lo mismo con el ajo.
2. En una cazuela sofreímos la cebolla; cuando esté transparente añadimos el chorizo, removemos y añadimos los *fréjoles*, el ajo y el tomate. Dejamos cocer a fuego suave hasta que los *fréjoles* estén tiernos.

- una cebolla
- 150 g de *arbeyos*
- 250 g de *fréjoles*
- 200 g de coles de Bruselas
- 200 g de *fabes* de mayo
- un puerro
- ½ manojo de acelgas
- 2 dientes de ajo
- 400 g de patatas
- un vasito de vino blanco
- una cucharada de harina
- un vaso de caldo
- sal
- aceite

Esta receta acepta muchas variaciones y siguiendo los pasos que aquí proponemos se pueden cambiar las verduras por las que más nos gusten.

Menestra verde

1. Lavamos todas las verduras. Picamos fino la cebolla y el puerro. Pelamos las patatas y las cortamos en dados. Limpiamos las coles del tallo y las hojas exteriores y cortamos algunas en cuartos. Desgranamos *fabes* y *arbeyos*. Despuntamos los *fréjoles* y los partimos. Separamos las pencas de las hojas de acelga, picamos estas últimas y troceamos las pencas.
 2. Hervimos al vapor los *fréjoles* y las pencas, retirando cuando estén tiernas.
 3. Freímos los dados de patatas en abundante aceite, retiramos, escurrimos y reservamos.
 4. Pasamos los trozos de penca cocida por harina y huevo y los freímos. Reservamos.
 5. En una cazuela baja sofreímos la cebolla y el puerro a fuego medio y, cuando esté transparente, añadimos las coles de Bruselas y las acelgas picadas, cocinamos 5 minutos y añadimos el resto de las verduras y los ajos picados. Rehogamos unos minutos.
 6. Agregamos el vino blanco, una cucharada de harina y un vaso de caldo; salamos, removemos y cocinamos tapado a fuego lento hasta que pierda gran parte de su líquido.
- Servimos acompañados de las patatas y las pencas, que ponemos en la cazuela 5 minutos antes de servir para que calienten.

HUERTO EN CASA, LOS CUIDADOS

Nuestro huerto requerirá de una serie de pequeños cuidados básicos que nos permitirán recolectar nuestra cosecha cuando llegue el momento.

Una buena opción es generar nuestro propio abono mediante el compostaje de desperdicios orgánicos de la cocina o de otras plantas (restos de verdura o fruta, posos de café, hojarasca...).

El riego irá en función de las condiciones climáticas, pero en general es mejor llenar el plato que mojar la planta, a no ser que ésta lo requiera o que el ambiente sea muy seco, ya que de lo contrario es más fácil que se desarrollen hongos en las hojas. Si dejamos reposar el agua del grifo durante un día el cloro se evaporará y obtendremos agua de riego de mayor calidad.

En cuanto a las plagas, hay que tener en cuenta que es normal que parte de las plantas sean aprovechadas por insectos. Hay asociaciones vegetales que las previenen: pueden cultivarse plantas aromáticas como el tomillo, la salvia o la menta entre las hortalizas. Igualmente el ajo, la cebolla, la ruda o la tomatara contribuyen a evitarlas.

En casos en los que haya que actuar, hay productos caseros que son biodegradables y no persisten en la planta como el agua jabonosa (jabón neutro), el purín de ortiga, la decocción de ajos y cebollas, agua con nicotina, etc.

Por último, no debemos olvidar que, a finales del otoño, conviene podar las plantas aromáticas, dejando algún brote.

Pastel de arbeyos con piñones

- 400 g de arbeyos (guisantes)
- 50 g de piñones
- 4 huevos
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ guindilla
- 100 g de queso tipo parmesano rallado
- 2 cucharadas de pan rallado
- aceite de oliva
- sal
- pimienta negra

1. Cocemos los arbeyos en agua con sal durante 5 minutos y los escurrimos.
2. Separamos las claras de los huevos, las montamos a punto de nieve y las metemos en la nevera.
3. Pasamos por la batidora los arbeyos junto con el perejil, media guindilla y el queso hasta obtener una masa uniforme y salpimentamos.
4. Mezclamos la masa con las claras con cuidado y vertemos en un molde de horno. Echamos los piñones por encima.
5. Horneamos a 180° C (con el horno precalentado) durante unos 35 minutos y servimos el pastel enseguida.

Sopa de ortigas

- un manojo de ortigas (4 tallos por persona) que no hayan llegado a la floración
- una cebolla picada
- cuscús (unas 4 cucharadas)
- unas 20 almendras
- una cebolla
- una cucharada de tamari
- sal
- aceite

1. Lavamos las hojas de ortiga, desechando los tallos.
2. En una sartén doramos el cuscús y lo reservamos.
3. Aparte, en una cazuela con un poco de aceite de oliva, pochamos la cebolla y en un poco de aceite de oliva y añadimos después las hojas de las ortigas bien picaditas. Echamos sal y dejamos hacer lentamente.
4. Añadimos un litro de agua y cuando hierva añadimos el cuscús, las almendras picadas y el tamari. Dejamos cocer todo junto unos 10 minutos y listo.
Se puede servir con una cucharada de aceite de oliva bueno y ortigas muy picadas como si fuera perejil.

Buñuelos de espinacas

- 250 g de espinacas cocidas
- 3 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de aceite
- una cucharada de ron (u otro licor que tengamos a mano)
- un huevo
- ½ vaso de leche
- 50 g de queso rallado
- sal
- pimienta
- una cucharadita de hierbas aromáticas secas (tomillo, eneldo, perejil...)
- aceite para freír

1. Cortamos las espinacas en juliana y las mezclamos en un bol con el resto de los ingredientes hasta obtener una masa.
2. Calentamos el aceite en una sartén y vamos echando cucharadas de masa. Las doramos por ambos lados.
3. Sacamos los buñuelos de la sartén y los dejamos reposar sobre papel absorbente.

La pizza permite innumerables combinaciones y es perfecta para experimentar con sabores. Nosotras proponemos algunas sugerencias...

base y variantes

• Para preparar la *pizza* debes tener la masa lista (ver "Masas") y estirlarla hasta que quede fina. Sobre ésta pueden ir todo tipo de ingredientes, desde los clásicos queso y tomate, hasta patatas o frutas.

...de patatas

- 4 patatas
- una cebolla
- *mozzarella*
- queso rallado
- aceite de oliva
- romero
- sal
- pimienta.

1. Horneamos nuestra base de *pizza* dorándola un poco a 180°C. Mientras, cortamos lo más fino posible las patatas y la cebolla; salpimentamos y untamos con aceite. Horneamos en una fuente hasta que estén tiernas pero no demasiado doradas.
2. Extendemos sobre la base de *pizza* los quesos y ponemos encima las patatas tiernas.
3. Rociamos con otro poco de aceite, añadimos el romero y doramos la *pizza* a horno más fuerte.

...de rúcula y tomate

- 4 tomates
- 100 g de rúcula
- 1 diente de ajo
- albahaca fresca

1. Introducimos la masa en el horno caliente unos 5 minutos y retiramos; colocamos los tomates en rodajas finitas, el ajo muy picadito y horneamos 5 minutos más. Cuando el tomate se ablande, colocamos las hojas de rúcula y la albahaca, cerramos el horno ya apagado y en 2 ó 3 minutos retiramos; echamos por encima aceite de oliva y servimos.

...calzone de espinacas y setas (para 2 personas)

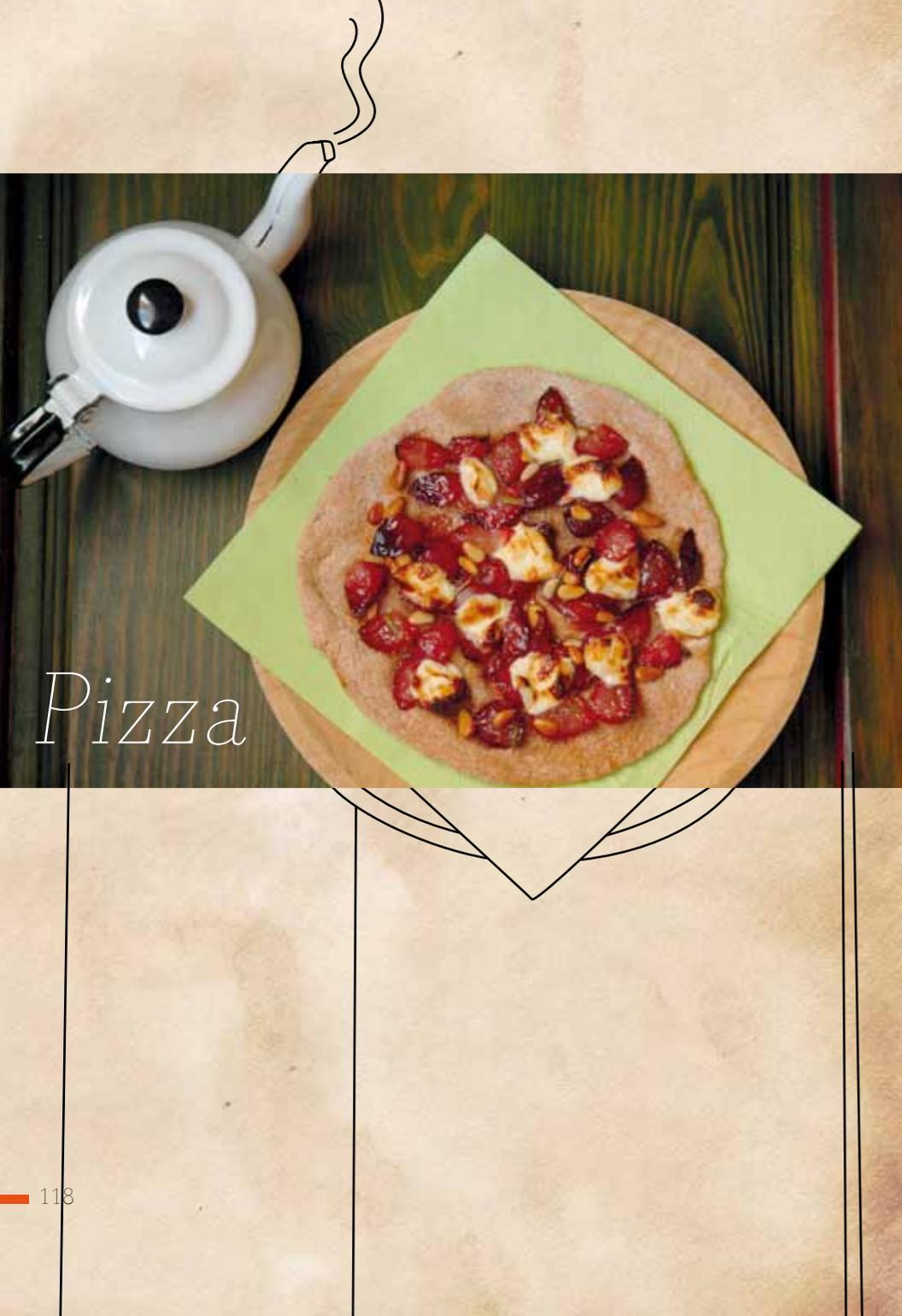
- 100 g de setas variadas
- un diente de ajo
- un puñado de espinacas lavadas y picadas
- una cucharadita de tomillo
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de queso fresco o requesón

1. Estiramos nuestra masa dándole forma redonda.
2. En una sartén sofreímos las setas, les añadimos el diente de ajo picadito y el tomillo. A continuación, echamos las espinacas y dejamos cocinar todo durante 2 minutos. Retiramos y le añadimos la salsa de tomate.
3. Colocamos este relleno sobre el centro de la masa, añadimos el queso y doblamos a la mitad la masa, presionando un poco. Sellamos los extremos plegando poco a poco, ayudándonos de los pulgares.

Horneamos a 180° C durante 20 minutos y, al servir, ponemos un chorrito de aceite de oliva.

Pizza





Pizza

...de uvas (original para el desayuno o la merienda)

- un buen puñado de uvas rojas y/o verdes
- requesón
- una cucharada de piñones
- una cucharadita de romero
- 2 cucharadas de panela
- una cucharada de vino blanco
- aceite de oliva

1. Lavamos las uvas, las cortamos a la mitad, retiramos las semillas y las mezclamos en un bol con el resto de los ingredientes, excepto el aceite de oliva. Reposamos unos minutos
2. Estiramos la masa. Extendemos el contenido de nuestro bol sobre ella; desmigamos requesón por encima y le ponemos un chorrillo de aceite. Horneamos a 180°C hasta que esté dorado.

Accra o buñuelos de frijoles

Un entrante típico de la cocina senegalesa. Se sirve acompañado de salsa cani (ver "Salsas y aliños").

- ½ kilo de frijoles
- 2 ó 3 dientes de ajo
- aceite de girasol
- sal

1. Lavamos los frijoles y los dejamos en remojo durante 2 días.
2. Les quitamos la piel y los machacamos en un mortero.
3. Los pasamos por la batidora añadiendo la sal y los dientes de ajo hasta que nos quede una pasta cremosa.
4. Ponemos aceite en una sartén y cuando esté bien caliente vamos friendo cucharadas de la pasta.
5. Dejamos escurrir y servimos.

Ensalada de espinacas especial primavera



Algunas de las plantas aromáticas, frutas y hortalizas que podemos cultivar con facilidad:

HUERTO EN CASA, LAS PLANTAS

TOMILLO

Precisa de una ubicación muy soleada y de riegos espaciados; de hecho, cuanto más seca esté la tierra más intenso es su aroma. Debe cortarse antes de usar o hacer podas continuadas, dejando algunas hojas en la parte baja de la planta. También se da en semi-sombra e interiores.



TOMATES CHERRY

Se pueden plantar en exterior, en el balcón, en lugar soleado, protegido y resguardado de nieblas. El riego debe hacerse a nivel de suelo y sólo cuando la tierra esté seca. Cuando empieza a crecer, la planta necesita un tutor.



ÓREGANO

Se puede colocar junto a la ventana o en el exterior. Necesita mucho sol pero a la vez que la tierra esté húmeda. Debemos podarlo asiduamente para que rebrote mejor.



FRESAS

Hay que colocar las macetas a pleno sol para que maduren bien. Necesitan riegos frecuentes y mantener la tierra húmeda.



ALBAHACA

Se emplean tanto las hojas como las flores. Ahuyenta a los mosquitos. Se puede tener en interior y necesita abundante agua y sol.



ARÁNDANO

En zonas templadas se sitúa al sol pero no en climas cálidos. Debe protegerse del viento y no hay que podarla. Prefiere los sustratos ácidos y precisa riegos frecuentes.



LECHUGAS

Les gusta la semi-sombra y necesitan riegos frecuentes por encima de las hojas. No necesitan mucho espacio, basta con una maceta pequeña.



ACELGAS

Les gusta el sol aunque también pueden estar en sombra parcial. Un buen lugar es al lado de una ventana soleada. Necesitan riegos frecuentes y mantener la tierra siempre húmeda. A medida que vayan creciendo vamos cortando las hojas exteriores y dejaremos siempre dos o tres pequeñas.



PEREJIL

Se usa la planta entera; si se corta a menudo aumenta su producción. Necesita ser regado con frecuencia pero tiene que estar bien drenado. Puede crecer en semi-sombra, pero también en interior.



Tarta de dátiles y nueces

Una tarta algo borracha para alegrar una fiesta.

- 2 tazas de dátiles
- 2 ½ cucharadas bicarbonato
- 2 tazas de agua caliente
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de panela
- 2 huevos
- 2 ½ tazas de harina
- 2 cucharadas de levadura química
- 2 tazas de nueces
- sal

Para la salsa:

- 2 ½ tazas de panela
- 2 vasitos de agua
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de coñac

1. La noche anterior picamos los dátiles, retiramos el hueso si lo tuvieron y los mezclamos con el bicarbonato y el agua caliente.
2. En un cazo derretimos y mezclamos la mantequilla con la panela y, fuera de fuego, añadimos los huevos. Lo mezclamos todo bien.
3. Tamizamos la harina, la levadura y una pizca de sal. Repetimos la operación 3 veces. Agregamos a la mezcla de huevos y, por

último, echamos los dátiles del día anterior.

4. Una vez hayamos conseguido una masa homogénea, añadimos las nueces troceadas.
5. Vertemos en un molde y horneamos a 170°C hasta que lo pinchemos y la aguja salga limpia.
6. Para la salsa: mezclamos todos los ingredientes en un cazo y calentamos hasta que la mezcla sea homogénea. Lo añadimos a la tarta justo antes de servir.

Mousse de fresas

- 400 g de fresas
- 200 g de nata
- 3 claras de huevo
- panela al gusto

1. Limpiamos las fresas y les retiramos los rabitos y las partes deterioradas. Una vez limpias, hacemos un puré con ellas usando la batidora.
2. Montamos la nata con varillas, con cuidado de no manchar toda la cocina, y añadimos panela al gusto.
3. Montamos las claras a punto de nieve con una pizca de sal para facilitar que suban.

4. Mezclamos el puré de fresas con la nata montada e incorporamos las claras montadas con movimientos envolventes para no bajarla, pues las claras nos dan la textura “espumosa” de la *mousse*. Servimos en copas y dejamos enfriar durante, al menos, 3 horas.

Pastel de tres chocolates

- 250 g de chocolate negro
- 250 g de chocolate con leche
- 250 g de chocolate blanco
- 600 ml de nata
- 600 ml de leche
- 75 g de panela (opcional)
- 3 sobres de cuajada

Para la base:

- un paquete de galletas María y un poco de mantequilla

1. En primer lugar, preparamos la base triturando las galletas completamente y mezclándolas con la mantequilla hasta que obtengamos una pasta blandita que extenderemos en un molde de tarta apretándola bien.
2. Preparamos la mezcla de chocolate negro con 200 ml de nata y 200 ml de leche que calentamos en un cazo; añadimos el chocolate, 50 g de panela



y, cuando esté todo disuelto, agregamos un sobre de cuajada y removemos durante 7 minutos. Vertemos en el molde.

3. Elaboramos la crema de chocolate con leche de la misma manera que la anterior pero con 25 g de panela. A la hora de verterla sobre la capa anterior es muy importante colocar un cucharón sobre el chorro para evitar que caiga bruscamente. También es recomendable rayar ligeramente, con un tenedor, la capa anterior para facilitar la adherencia entre ambas capas.
4. Preparamos la última capa de chocolate blanco de igual manera que las anteriores pero sin panela. Vertemos sobre las anteriores con mucho cuidado y siguiendo los consejos dados. Dejamos reposar **sin mover** hasta que cuaje (30 minutos) y luego la metemos en la nevera durante 3 horas.

Frixuelos base y diferentes rellenos

Un postre con tradición y de éxito mundial que ofrece mil maneras de combinarse.

- 250 g de harina
- 4 huevos
- una pizca de sal
- 1/2 litro de leche
- 50 g de mantequilla

1. Derretimos la mantequilla muy suavemente y le añadimos la leche y los huevos. Batimos y mezclamos con la harina tamizada hasta que no queden grumos. Dejamos reposar esta masa en frío durante media hora, como mínimo.
2. Calentamos una sartén antiadherente con una pizca de aceite de girasol o mantequilla, removemos bien la masa y depositamos un cucharón de ésta en el centro de la sartén; repartimos y dejamos bien fina. Doramos por un lado, le damos la vuelta y doramos por el otro.

Los rellenos

Hay multitud de maneras de rellenar un frixuelo, desde las clásicas, con chocolate, nata montada, azúcar, etc. hasta aquellas más “atrevidas” que se nos ocurran. A nosotras nos gusta comerlos con:

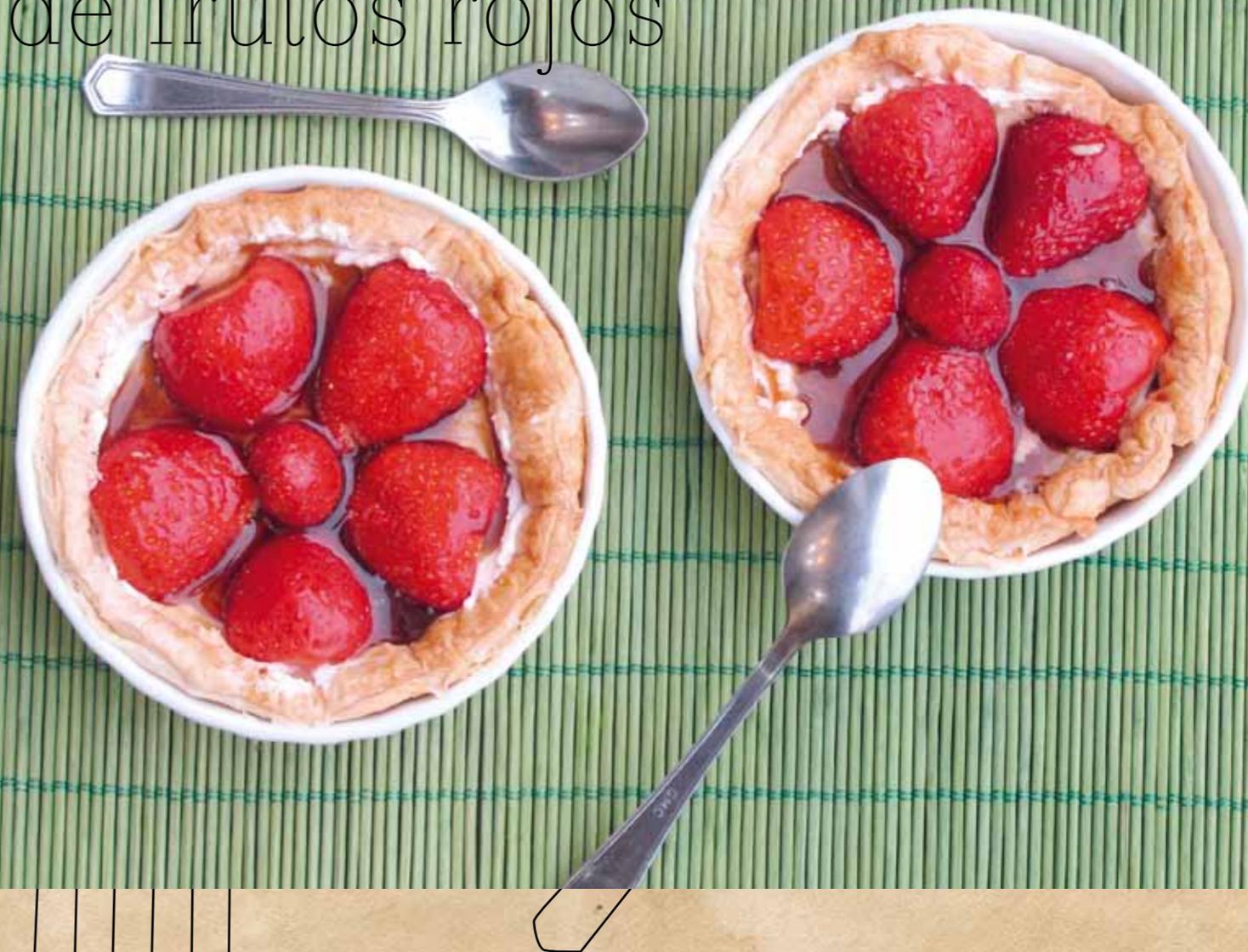
- Compota de manzanas y peras con jengibre y cardamomo.
- La salsa de *toffee* que acompaña nuestra tarta de calabaza.
- Frutos rojos y nata.
- Requesón con miel y nueces.
- *Marron glacé*.

Los frutos rojos son una fuente de vitaminas, antioxidantes y minerales. Podemos disfrutarlos en zumo, con yogur, en pasteles, bizcochos o en estas deliciosas tartaletas, mmm...

- frutos rojos variados: fresas, arándanos, moras, grosellas...
- 125 ml de zumo de manzana
- 150 g de requesón
- una cucharadita de *agar-agar* (gelatina de algas en polvo)
- una clara de huevo
- 200 g de masa de hojaldre

1. Estiramos la masa de hojaldre sobre los moldes, dejándola con un grosor de medio centímetro. Pincelamos con la clara de huevo batida; pinchamos con un tenedor y horneamos a 190° C durante media hora. Reservamos.
2. Mientras, lavamos los frutos rojos y preparamos nuestro glaseado a base de zumo de manzana y *agar-agar*, que hervimos un minuto.
3. Sobre los moldes de hojaldre disponemos una capa de requesón, sobre éste los frutos rojos y, finalmente, los bañamos con nuestro glaseado tibio ayudándonos de un pincel.
4. Dejamos enfriar y servimos.

Tartaletas de frutos rojos



SALSAS Y ALIÑOS

Al poco tiempo que podemos dedicar a la cocina se unen las facilidades que nos dan las marcas de alimentos para encontrar cualquier tipo de preparado que necesitemos. Y, en el caso de las salsas, además de encontrar gran variedad, también debemos fijarnos en que son terreno abonado para los transgénicos, ya que para su conservación se usan almidones de maíz, soja o patata modificados.

Hacerlas en casa, además de la seguridad de que estamos comiendo un alimento sano, nos permite añadir una dosis de creatividad a nuestros platos. A continuación va sólo una pequeña muestra de lo que podemos lograr en la cocina.

Vinagreta de mostaza

- una cucharadita de mostaza
- una cucharadita de panela
- aceite de oliva
- vinagre de sidra
- sal

1. Preparamos la vinagreta con la siguiente proporción: una parte de vinagre por tres de aceite, la mostaza, el azúcar y la sal.
2. Batimos bien todos los ingredientes.

Aceite de jengibre

- 150 ml de aceite de oliva muy suave
- 100 g de raíz de jengibre fresca

1. Pelamos el jengibre y lo cortamos en finas rodajas.
2. Lo ponemos junto al aceite en un cazo y llevamos al fuego para confitarlo a 65/70° C durante 3 horas.
3. Retiramos el cazo del fuego y lo dejamos enfriar. Después colamos el aceite y lo pasamos a una botella o tarro de cristal que podamos cerrar.
4. Reservaremos en el frigorífico durante 12 horas antes de usarlo para que se expresen el sabor y el aroma del jengibre.

Confitar es cocer en aceite a temperatura baja durante un largo periodo de tiempo. Para ello

ponemos el fuego al mínimo, según la vitrocerámica o el fogón que tengamos puede ser necesario jugar con las temperaturas al 1 y al 2.

Salsa de tomate

- un kilo de tomates maduros
- una cebolla
- 2 dientes de ajo
- una cucharadita de hierbas aromáticas (orégano, tomillo, albahaca...)
- una cucharadita de panela
- aceite
- sal
- pimienta

1. Pelamos y despepitamos los tomates. Los picamos y los reservamos.
2. Picamos la cebolla finamente y la freímos en una sartén con aceite hasta que esté blanda. A continuación, añadimos el ajo también picado.
3. Echamos el tomate, la panela y las hierbas.
4. Dejamos cocer unos 20 minutos o hasta que veamos que la salsa se espesa.
5. Sazonamos.

Salsa bechamel

- 200 g de mantequilla
- 175 g de harina

- un litro de leche
- sal
- pimienta

1. Derretimos la mantequilla (atención, nunca tostar), agregamos la harina y rehogamos un par de minutos. Reservamos.
2. En un cazo calentamos la leche hasta unos 70°C, la añadimos a la mezcla de harina y lo removemos todo con una varilla hasta disolverla bien.
3. Colocamos el cazo al fuego hasta que hierva, sin dejar de remover. Hervimos un par de minutos, salpimentamos y lista.

Aliño de miel

- un vaso de aceite
- ½ vaso de vinagre de sidra
- 2 cucharadas de miel
- sal
- pimienta

1. Ponemos todos los ingredientes en un cuenco y los batimos bien.

Salsa cani (salsa picante senegalesa)

Esta salsa se puede conservar hasta un mes en el frigorífico.

- 100 g de cani o guindillas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pasta de concentrado de tomate

- aceite
- vinagre
- una cucharada de mostaza fuerte
- lima o limón

1. Pasamos los cani o las guindillas con un chorrito de agua por la batidora.
2. En una sartén rehogamos los dientes de ajo picados muy fino o rallados.
3. Añadimos la pasta de la guindillas, la pasta de tomate, un chorro de vinagre, la mostaza, el jugo de un limón o de una lima y agua.
4. Tapamos y dejamos en el fuego unos 20 minutos o hasta que el líquido se consuma totalmente.

Salsa romesco

- 30 g de avellanas peladas
- una cabeza de ajos asada
- 2 ñoras o pimientos choriceros a remojo una noche entera
- 2 tomates en conserva
- un vasito de aceite
- una rebanada de pan

1. Retiramos la carne interior de las ñoras, raspándolas con un cuchillo, y la mezclamos en un vaso de batidora con los tomates, los frutos secos, los ajos pelados, el aceite, el vinagre, el pan y la sal.
2. Trituramos todo y probamos de sal.



¡POR FIN LLEGA EL VERANO!
ÉPOCA DE DESCANSO, LUZ,
DÍAS LARGOS... HORA DE

HACER ACOPIO DE ENERGÍA

Y VITALIDAD PARA LOS
MESES DE FRÍO.

La huerta nos ofrece todo lo necesario para preparar ricas ensaladas, refrescantes sopas frías o frutas maduras. Con el calor, el horno y los fogones pasan a un segundo plano y nos decidimos por platos más frescos e ingredientes en crudo que requieren de otro tipo de elaboraciones. Nuestra alimentación es menos calórica, más ligera y con predominio de líquidos, por la necesidad de hidratarnos para hacer frente a los efectos del sol.

Es el momento de recoger *fréjoles*, pepinos, calabacines, calabazas, berenjenas, lechugas, cebolletas, cebollas, pimientos, armuelle, patatas, ciruelas, cerezas, fresas, frambuesas, endrinos... y también de tomarnos un poco de tiempo y elaborar, con los alimentos en su punto de maduración, las conservas, mermeladas o congelados que nos permitirán disfrutarlos en el invierno.

Las frutas nos dan la oportunidad de preparar batidos, helados o granizados que serán el postre perfecto de esta temporada. Y un paseo por los bosques nos ofrece múltiples posibilidades de "recolección", ya que podemos encontrar moras, arándanos o fresas silvestres.

En verano, más que en otras épocas del año, los mercados de nuestros pueblos y ciudades se llenan de color con los alimentos de temporada. A pesar de que cada vez van quedando menos, sustituidos por grandes centros comerciales, podemos acercarnos a sus múltiples puestos y apreciar la diferencia entre comprar alimentos empaquetados y procesados o llevarnos a casa una cesta con productos frescos y a granel.

VERANO

Los mercados también nos ponen a la vista otro producto fundamental en la gastronomía asturiana, los quesos. Asturias es una de las mayores manchas queseras de Europa, con más de cuarenta variedades distintas, elaboradas con leche de vaca, oveja y cabra o una mezcla de ellas.

Junto al más conocido de Cabrales, encontramos otros tipos y denominaciones como los de *Afuega'l pitu*, *Pría*, *Oscos*, *Gamonéu*, *La Peral*, *Ovín*, *Los Beyos*, *Varé...* La tradicional forma de producir estos quesos se ha mantenido en el tiempo a través de las queserías familiares que, con un cuidado proceso, traen hasta nosotras el fruto del trabajo, el saber y la experiencia de generaciones. Y la cocina ha introducido las diferentes variedades en platos, tanto dulces como salados, con sabores cercanos a la tierra.

A disfrutar del sol y de las recetas que vienen a continuación...



Un plato que nos entrará primero por los ojos, para hacernos disfrutar luego con su aromático sabor...

- 8 flores de calabacín
- queso *Afuega'l pitu*
- hierbas variadas: romero, tomillo, orégano, perejil, cilantro, salvia, albahaca...
- un vaso de agua muy fría
- 200 g de harina
- una clara de huevo
- aceite de girasol para la fritura

1. En un bol no muy grande colocamos la harina, el agua y una pizca de sal y removemos hasta conseguir una crema homogénea. Semimontamos la clara de huevo y se la añadimos a la crema anterior, mezclando suavemente.
2. Preparamos el relleno machacando el queso y mezclándolo con las hierbas de nuestra elección, por ejemplo, romero, tomillo y orégano.
3. Lavamos las flores y les quitamos el pistilo que tiene en su interior con unas tijeras. Las vamos rellenando de la siguiente manera: las abrimos con cuidado sujetándolas en una mano mientras con la otra ponemos relleno en su interior hasta la mitad de la flor. Enrollamos las puntas de los pétalos como si fuese un caramelo.
4. Ponemos abundante aceite a calentar y cuando esté caliente pasamos las flores por la mezcla de harina y las freímos con cuidado hasta que se doren ligeramente. Las pasamos a un papel absorbente y servimos calentitas.



Flores de calabacín fritas

Calabacines rellenos

- 2 calabacines medianos
- una cebolla
- una zanahoria
- 4 tomates muy maduros (o un tarro de tomate triturado)
- un diente de ajo
- 250 g de carne picada

1. Precalentamos el horno a 180°C.

A continuación, lavamos los calabacines, los abrimos a la mitad a lo largo y con un cuchillo marcamos el contorno dejando los bordes suficientemente gruesos. En el centro hacemos unos cortes, los introducimos al horno con un chorrito de aceite y horneamos 20 minutos.

2. Pasado ese tiempo sacamos los calabacines y, ayudándonos de una cuchara, vaciamos su pulpa dejándolos listos para rellenar. Reservamos.

3. Sofreímos la cebolla picada en una sartén, añadimos la zanahoria rallada y la pulpa de calabacín picada. Rehogamos unos minutos y añadimos la carne, mezclando con un tenedor de madera hasta que esté la carne cocinada. Añadimos el ajo, removemos y añadimos el tomate. Dejamos cocer 15 minutos.

4. Colocamos este relleno sobre los calabacines, espolvoreamos con algún resto de queso rallado y horneamos 5 minutos más al grill. Los sacamos del horno y ya están listos para servir.

Siempre que utilicemos carne picada la podemos sustituir por soja texturizada puesta a remojo y escurrida.

Empanada de pisto

Para la excursión en la montaña, la merienda en el bosque o la comida rápida de camino a la playa.

- masa de empanada (Ver “Masas”)
- 2 cebollas medianas
- 2 pimientos verdes medianos
- 2 calabacines
- un tarro de tomate frito casero o tomate en conserva
- sal

1. Preparamos la masa y la dividimos en dos bolas, una algo mayor que la otra.

2. Lavamos los pimientos y los calabacines y los cortamos en tiras y rodajas. Picamos la cebolla en rodajas.

3. En una cazuela sofreímos la cebolla y el pimiento a fuego

mínimo, con sal y tapado. A los 10 minutos añadimos el calabacín, cocinamos tapado 5 minutos y agregamos la salsa de tomate, más sal si hiciese falta y cocinamos hasta que el tomate esté listo, esta vez destapado pues nos interesa que pierda líquido para rellenar la empanada.

4. Estiramos la bola de masa más grande y la colocamos en una fuente de horno, sobresaliendo por los bordes. Rellenamos con nuestro pisto y tapamos con la masa restante estirada. Cerramos la empanada con cuidado aprovechando la masa que sobresale.

5. Pintamos con huevo batido y horneamos a 180° unos 40 minutos hasta que la masa esté hecha y tenga un “sabroso” color dorado.



Una sopa caliente para alguno de esos días un poco frescos del verano en el norte.

Sopa de tomate, higos y comino

- un kilo de tomates maduros frescos limpios y cortados
- 400 g de tomates enteros en conserva
- 8 higos frescos
- 100 g de higos secos picaditos
- 1/2 cebolla en dados
- un pimiento en dados
- un diente de ajo picadito
- 2 cucharaditas de semillas de comino (o comino molido)
- una cucharadita de azúcar
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- pimienta

1. Tostamos las semillas de comino y las machacamos en el mortero.
2. Sofreímos en una cazuela la cebolla y el pimiento a fuego medio con una pizca de sal durante 20 minutos. Añadimos el ajo y cocinamos durante 5 minutos más.
3. Añadimos el comino (reservando algo para decorar), rehogamos un minuto y añadimos los higos secos y el tomate en conserva. Cocinamos todo a fuego lento durante 1 hora, removiendo para que no se pegue.
4. Añadimos el tomate natural y el azúcar, ponemos a fuego fuerte y cuando comience a hervir bajamos el fuego y lo cocemos durante 20 minutos. Finalmente, lo trituramos todo hasta obtener una crema, añadiendo caldo si fuese necesario.
5. Pelamos los higos, los cortamos en dados y echamos la mitad a la sopa. Reservamos el resto para decorar al servir, junto con una pizca de comino.

Una estupenda manera de comer legumbres durante el verano es en ensalada, por eso proponemos dos ricas recetas para aprovechar estos alimentos en los días de calor.

Ensalada de garbanzos

- 300 g de garbanzos cocidos
- una cebolleta
- 2 tomates
- un diente de ajo
- aceitunas negras
- el zumo de 1/2 limón
- ½ cucharadita de comino molido
- aceite de oliva
- sal
- pimienta

1. Picamos la cebolleta muy finamente y la colocamos en una ensaladera. Lavamos el tomate y le quitamos las pepitas; lo cortamos en trocitos pequeños y lo añadimos a la cebolla. Picamos igualmente las aceitunas deshuesadas. Mezclamos todo bien. Y, por último, incorporamos los garbanzos.
2. Preparamos en el mortero el aliño machacando el ajo picado con la sal; añadimos el zumo de limón, un chorrito de aceite de oliva, el comino y la pimienta. Mezclamos bien y aliñamos la ensalada.

Ensalada de lentejas

- 400 g de lentejas cocidas
- ½ kilo de tomates *cherry*
- 100 g de rúcula
- una cebolleta
- aceitunas negras.
- jamón serrano (opcional)
- aceite de oliva
- vinagre suave
- una cucharada de aceite de sésamo (opcional)
- el zumo de 1/2 limón
- una cucharadita de comino
- una cucharadita de anís o alcaravea
- una cucharadita de orégano
- un diente de ajo
- jengibre fresco
- sal
- pimienta

1. Lavamos los tomates y los cortamos en cuartos; los disponemos en la ensaladera. Picamos la cebolleta muy fina y la juntamos con el tomate. Lavamos la rúcula y la añadimos. Echamos las aceitunas negras y las lentejas (que deben estar cocidas pero enteras).
2. Preparamos la vinagreta, ya sea en mortero o utilizando la batidora, triturando la sal y la pimienta, el comino, el anís, el orégano, el ajo y el jengibre. Agregamos a continuación el aceite de oliva (el aceite de sésamo si nos apetece y lo tenemos), el vinagre y el zumo de limón. Mezclamos bien y dejamos reposar para que los sabores se amalgamen.
3. Aliñamos nuestra ensalada y ¡a comer!



Hummus





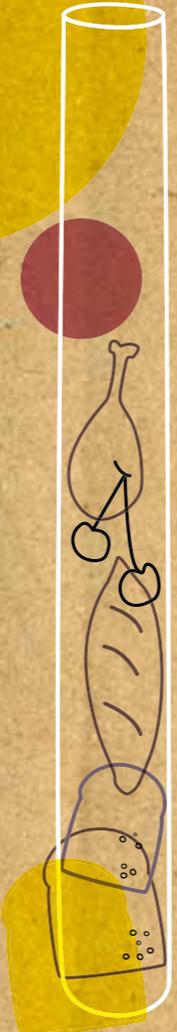
LOS TRANS-GENICOS, ¿LA ALIMENTACION DEL FUTURO?

El debate sobre los alimentos transgénicos está permanentemente sobre la mesa pero parece que nunca llega a aclararse. Frente a las denuncias de movimientos sociales y ecologistas, las multinacionales que los producen hablan de futuras publicaciones en revistas científicas o aducen que estos alimentos acabarán con el hambre en el mundo. Sin embargo, no sólo no recibimos informaciones claras, sino que estamos consumiendo alimentos transgénicos cuyos efectos para nuestra salud a medio plazo no se conocen.

Los transgénicos (Organismos Genéticamente Modificados) son organismos vivos que han sido creados artificialmente modificando sus genes.

Algunos de los peligros de estos cultivos para el medio ambiente y la agricultura son el aumento del uso de tóxicos, la contaminación genética y del suelo, la pérdida de biodiversidad, el desarrollo de resistencias en insectos y "malas hierbas"...

Los riesgos para la salud de las personas, a largo plazo, de los transgénicos presentes en nuestra alimentación o en la de los animales cuyos productos consumimos no se están evaluando correctamente y su alcance sigue siendo desconocido. Nuevas



alergias, la aparición de nuevos tóxicos y efectos inesperados son algunos de ellos.

La bollería, algunos productos congelados o precocinados, salsas de tomate o mayonesas, e incluso algunas bebidas, contienen almidón modificado genéticamente. Sin embargo, en las etiquetas no viene especificado. La normativa europea dice que deben etiquetarse todos los alimentos que proceden de transgénicos, aunque el producto final no contenga ADN o proteína modificados genéticamente. También debe señalarse la presencia de cualquier ingrediente transgénico, incluidos aromas y aditivos. Pero todo esto sólo es obligatorio si están presentes por encima del 0,9%. Por debajo de esta cifra no tiene que mencionarse en el envase ya que se considera que los OGMs pueden introducirse accidentalmente en la cadena alimentaria en las semillas o durante el cultivo, recolección, etc.

Del mismo modo se regulan los piensos animales, pero los productos de segunda o tercera generación, es decir, alimentos como la leche, la carne o los huevos que provengan de ganado cebado con pienso transgénico no necesitan este etiquetado.

La decisión está de nuevo en nuestras manos: alimentos transgénicos frente a alimentos ecológicos. La elección no parece muy complicada.

Paella vegetariana

- una taza de arroz por persona
- 2 tazas de caldo por persona
- un pimiento verde
- 200 g de fréjoles
- 3 dientes de ajo picaditos
- verduras variadas: calabacín, berenjena, brécol, zanahoria... cortadas en dados
- 2 tomates jugosos picados
- azafrán (o cúrcuma)
- sal

1. Ponemos a calentar el caldo que utilizaremos cuando las verduras estén listas. Lo probamos de sal y añadimos si es necesario.
2. En una paella, a fuego fuerte, rehogamos el pimiento verde picado y añadimos el resto de las verduras limpias y troceadas. Removemos bien todo hasta que las verduras tengan un aspecto dorado.
3. Añadimos el ajo y, tras un minuto, el tomate troceado. Rehogamos y agregamos el arroz, mezclamos y añadimos el doble de caldo caliente que de arroz y, por último, el azafrán tostado previamente o la cúrcuma.
4. Cocemos primero a fuego fuerte hasta que rompa a hervir, bajamos el fuego a medio y los últimos 5 minutos a fuego lento. Una vez consumido el líquido, apagamos y dejamos reposar tapado durante 5 minutos.

Repetimos la especial combinación de quinoa y seitán, esta vez en una ensalada muy veraniega.

- una taza de quinoa
- 500 g de seitán o gluten
- un pepino
- 3 tomates
- rabanitos
- menta fresca
- sal
- aceite

1. Lavamos la *quinoa* y la ponemos con dos tazas de agua en una cazuela. Le ponemos sal y la dejamos hacerse unos 20 minutos.
2. Troceamos el *seitán* y lo freímos con un poquito de aceite. Escurrimos en papel absorbente.
3. Lavamos y cortamos los tomates, los rabanitos y el pepino y lo mezclamos junto al *seitán* en un bol.
4. Añadimos la *quinoa* escurrida y enfriada. Finalmente, mezclamos con la menta fresca. ¡Ya está listo para comer!

Quinoa y seitán en ensalada



El carpaccio, carne cruda finísima “aliñada” con una marinada y acompañada normalmente de queso, es un plato muy “fresco”, apropiado para el verano.

La calidad de la carne ecológica nos permite disfrutar de todo su sabor.

Pero esta elaboración también la podemos preparar con verduras: calabacín, champiñones, pepino... Tan sólo es necesario cortar muy fino y marinar durante un rato.

Hay tantas variantes como imaginación le pongamos...

Carpaccio y sus variantes

carpaccio de xatu casín

La casina o asturiana de la montaña es una raza bovina autóctona asturiana que se cría fundamentalmente en las montañas orientales.

- 300 g de solomillo de *xatu casín* (ternero)
- 120 g de queso: parmesano, cabrales...
- sal
- pimienta blanca
- 200 ml de aceite
- 100 ml de zumo de limón
- un puñadito de piñones, pistachos o nueces
- albahaca fresca picada

1. Limpiamos el solomillo y lo ponemos a congelar envuelto en papel *film*.
2. Mezclamos el aceite con el zumo de limón.
3. Cuando el solomillo esté bien congelado, lo cortamos muy fino y lo colocamos en el plato, esparciendo por encima el queso en lascas. Ya solo nos queda añadir la marinada y la sal.

Presentamos el plato acompañándolo de un *bouquet* de ensalada con albahaca picada.

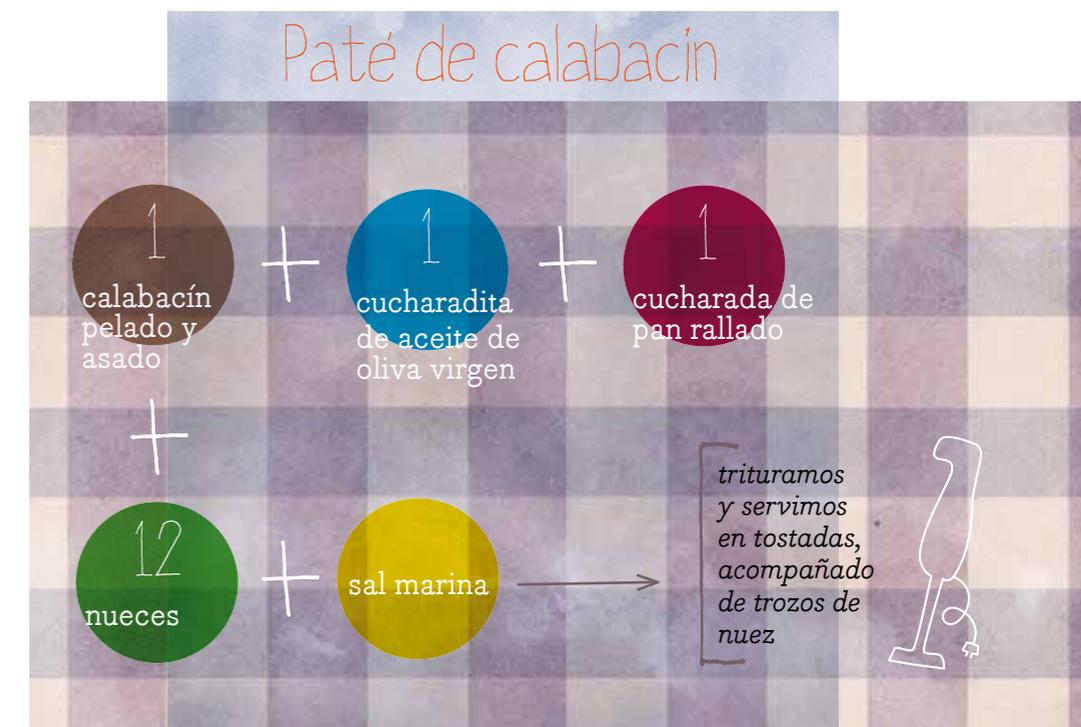
Tomates *fartucos*

- 6 tomates grandes y maduros
- 75 g de olivas negras deshuesadas
- un pimiento verde
- un calabacín
- una berenjena
- 2 cucharaditas de orégano
- 2 dientes de ajo
- aceite
- pimienta
- sal

1. Limpiamos el calabacín y la berenjena, los cortamos en daditos y los salteamos durante un minuto en la sartén con un poco de aceite. Reservamos.
2. Asamos el pimiento en el horno, lo pelamos, retiramos las semillas y lo cortamos en tiras bien finas como si de una escalivada se tratase.
3. Lavamos los tomates y les cortamos la parte superior. A continuación, despepitamos y los espolvoreamos con sal. Para asegurarnos de la estabilidad de los tomates, les cortamos una pequeña lámina por la parte inferior.
4. Damos la vuelta a los tomates para que escurran el jugo sobre un plato con papel de cocina. Mientras, mezclamos los pimientos, las

verduras salteadas, las olivas picadas, el orégano, los ajos picados y un chorreón de aceite. Seguidamente aliñamos con la sal y la pimienta.

5. Rellenamos los tomates y los servimos acompañados, por ejemplo, de lechuga cortada en juliana.



Sopa de calabacín y manzana

- 2 calabacines medianos
- una cebolla picadita
- una cucharada de salvia
- un vasito de coñac
- sal
- pimienta
- zumo de manzana
- un litro de caldo

1. Lavamos los calabacines y los picamos en daditos. Picamos también la cebolla. Lavamos las hojas de salvia y las picamos.
2. En una cazuela con aceite doramos la cebolla, añadimos la salvia, dejamos que desprenda su aroma y añadimos el vasito de coñac, la sal y la pimienta. Cocinamos durante un par de minutos.
3. Echamos el caldo y esperamos a que hierva para añadir el calabacín. Cocinamos hasta que esté cocido. Trituramos con la batidora y listo.
A la hora de servir añadimos un vasito de zumo de manzana en el plato de cada comensal.

Ensalada de pepino

Esta verdura de pronunciado sabor abunda en verano; acompaña las comidas con un poco de pepino picado con sal y aceite o prueba con este plato fresco.

- 2 pepinos medianos
- menta fresca
- 2 dientes de ajo
- aceite
- vinagre
- sal

1. Lavamos los pepinos y la menta. Cortamos la mitad de un pepino, sin pelar, en rodajas muy finas. Pelamos y rallamos el resto, colocándolo en un colador para que pierda parte del líquido.
2. Hacemos una vinagreta con un vaso (100 ml) de aceite de oliva, un chorrito de vinagre y sal, y añadimos los ajos picados muy finos.
3. Picamos las hojas de menta, las mezclamos con el pepino rallado y dejamos que maceren durante 15 minutos en la vinagreta de ajos. Servimos en una fuente con las rodajas de pepino alrededor y en el centro la mezcla de pepino y menta macerada.

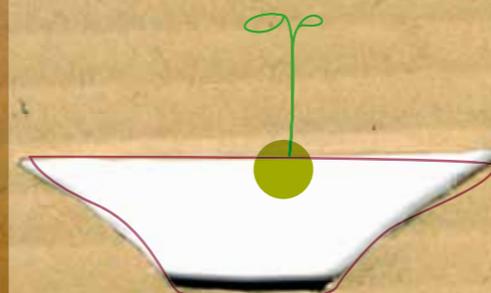
Crema de calabacín

Una receta tan sencilla como deliciosa.

- 2 calabacines medianos
- 2 patatas
- queso
- 100 ml de nata
- sal
- pimienta

1. Lavamos los calabacines y las patatas, los pelamos y los cortamos en trozos grandes. Ponemos a cocer todo ello con el agua justa para cubrir. Este paso es importante pues prevenimos que la crema quede aguada. Siempre podremos añadir más si fuese necesario.
2. Una vez cocido, trituramos con la batidora y añadimos cualquier trozo de queso que tengamos por casa, rallado para que se disuelva mejor. Ponemos también sal y una pizca de pimienta.
3. Añadimos la nata y removemos bien para que la crema gane en cremosidad. Servimos caliente o fría, según gustos, con unos picatostes de bastoncillos de calabacín dorados en la sartén.

LOS GERMINADOS



Pueden comerse crudos en ensalada, hervidos en sopas o en bocadillo. Tienen muchas más vitaminas que las semillas de las que proceden y pocas calorías. Se pueden cultivar en cualquier época del año y en cualquier lugar del mundo.

Los germinados son brotes de distintas semillas que tienen enormes propiedades nutricionales porque son ricos en clorofila, enzimas, proteínas, grasas.

Y podemos cultivarlos en casa con gran facilidad.

¿Qué necesitamos?

Semillas y agua. Las semillas más usadas son las de legumbres: lentejas, alfalfa, soja verde... pero podemos germinar avena, trigo, maíz, cebada, quinoa, zanahoria, espinacas, puerros, perejil... Eso sí, usaremos semillas ecológicas. Respecto al agua, lo mejor es que sea de manantial. Si usamos del grifo, podemos dejarla reposar de un día para otro, así eliminaremos el cloro.

¿Cómo hacemos?

Hay varios procedimientos para germinar pero el más sencillo es "el del plato": vertemos las semillas en un

plato hondo, no hay que poner muchas, con una cucharada es suficiente.

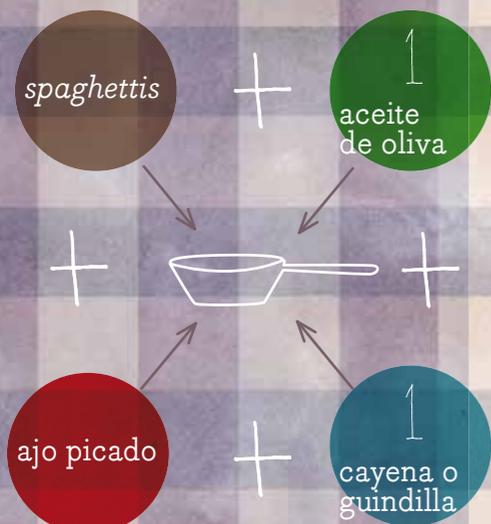
Echamos un poco de agua para que se mojen pero sin cubrirlas. Guardamos el plato en un rincón del armario donde no reciba luz y esperamos a que crezcan nuestras semillas.

Cada día miramos si es necesario reponer el agua, y después de dos o tres días observaremos cómo van apareciendo los primeros brotes blancos. Cuando los brotes alcancen una longitud de dos o tres centímetros (dependerá de la variedad de semilla) ya podemos comerlos. Los lavamos en un colador y los echamos en nuestros platos o los guardamos en la nevera para usarlos en otro momento (aguantan varios días).

Otros cuidados

La temperatura afecta a su desarrollo, y puede detenerlo, por lo que trataremos de mantenerlos en torno a los 20° C. Si vemos que aparece moho, lo mejor es tirarlos y volver a empezar. Debemos cuidar que no crezcan a la luz del sol porque empezarán a ponerse verdes y ya no serán brotes con vitaminas, sino plantas con hidratos de carbono.

Spaghetti aglio olio peperoncino



Ensalada de quinoa

- 300 g de quinoa
- una lechuga
- 4 zanahorias
- un puñado de pasas
- un puñado de nueces (u otro fruto seco)
- una cucharada de miel
- una cucharada de mostaza
- tomillo fresco
- el zumo de ½ limón
- vinagre
- aceite
- sal

1. Lavamos la quinoa y la cocemos en abundante agua con sal. Cuando esté lista (unos 15 minutos), la escurrimos y la pasamos por agua fría para cortar la cocción.
2. Pelamos las zanahorias y las rallamos en un bol, añadimos las pasas y las nueces picadas.
3. Preparamos la vinagreta con la miel, la mostaza, el tomillo, el zumo, vinagre, aceite y sal.
4. Ponemos la quinoa junto con la zanahoria y las mezclamos con la vinagreta. Preparamos unas hojas de lechuga grandes bien lavadas a modo de “barca” y colocamos la quinoa en ellas.

Babaganoush

El babaganoush es un delicioso paté o crema de berenjena típico de la cocina árabe.

- una berenjena grande limpia
- 3 cucharadas de tahine (crema de sésamo)
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- sal
- pimienta
- ½ manojo de perejil

1. Asamos la berenjena, entera y pinchada con un tenedor, en el horno a máxima potencia hasta que la piel se ponga casi negra y se pueda pinchar fácilmente con un cuchillo.
2. La retiramos del horno y dejamos enfriar. Cortamos la berenjena en cuartos y le sacamos la carne ayudándonos de una cuchara. Desechamos la piel.
3. Mezclamos la carne de la berenjena con el tahine, el zumo de limón, el aceite de oliva y el ajo y lo trituramos todo con la batidora.
4. Añadimos sal, pimienta y un puñadito de perejil lavado. Trituramos de nuevo y servimos decorado con aceitunas negras y perejil picado.

Musaka

Un plato típico del Mediterráneo y los Balcanes, algo laborioso y que nos obligará a echar una buena siesta.

- 4 berenjenas grandes
- 500 g de patatas
- una cebolla grande
- 500 g de carne picada (si tenéis de cordero probadla, os cautivaré)
- un tarro de tomate en conserva
- un vasito de vino blanco
- ½ cucharadita de canela
- una cucharada de tomillo
- una cucharada de orégano
- 2 huevos batidos
- queso rallado
- sal

1. Lavamos las berenjenas, retiramos el tallo y las cortamos a lo largo en láminas. Las ponemos a escurrir con sal durante unos 20 minutos. Las lavamos de nuevo y las secamos muy bien. A continuación, las pintamos con aceite y las horneamos durante 20 minutos vigilando que no se quemem.
2. Lavamos y pelamos las patatas, las cortamos en rodajas lo más grandes posibles (tipo panadera) y las freímos en una sartén sin que lleguen a dorar.
3. Preparamos un sofrito con la

cebolla, le añadimos la carne picada (o la soja texturizada puesta a remojo durante 20 minutos y escurrida); cocinamos removiendo con un tenedor de madera. Añadimos las especias y la sal, removemos y echamos el vino blanco. Esperamos unos segundos y ponemos el tomate picado. Cocinamos el conjunto durante 30 minutos.

4. En un molde de horno engrasado colocamos las láminas de berenjena forrando las paredes del molde, haciendo que sobresalgan unos centímetros.
5. Cuando hayamos forrado todas las paredes, colocamos las patatas cubriendo lo que quede del fondo y las comprimimos. Sobre esta base de patatas y berenjenas colocamos nuestra salsa de tomate. Cerramos el pastel con las berenjenas que sobresalen del molde y lo cubrimos con la mezcla de huevos y queso batidos juntos.
5. Horneamos a 200°C hasta que esté bien dorado y servimos.

Cebollas rellenas

- 8 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 200 g de hongos hidratados
- 200 g de queso de hoja
- pan integral
- 2 huevos
- sal

1. Pelamos y escaldamos las cebollas en una olla con agua hirviendo y un poco de sal durante 5 minutos; escurrimos y secamos las cebollas. Con la ayuda de un cuchillo bien afilado, les vaciamos el interior con mucho cuidado para evitar que se rompan.
2. Picamos la pulpa de cebolla restante y la sofreímos; cuando esté transparente añadimos los hongos bien escurridos y picados; cocinamos 10 minutos. Echamos los ajos picados y el queso desmenuzado. Mezclamos y retiramos.
3. Juntamos este sofrito con dos rebanadas de pan integral, remojado en leche y desmenuzado, y los dos huevos.
4. Rellenamos las cebollas y la horneamos en una fuente, regadas con un vaso de caldo, durante 15 minutos a 200°C.

Gazpacho y salmorejo, dos platos típicos y esenciales para pasar un buen verano; fáciles de hacer y apetecibles. En el gazpacho, sustituyendo el tomate por fresas o sandía obtendremos otras variedades de esta refrescante sopa fría.

Gazpacho

- un kilo de tomates bien maduros
- una cebolla
- un pimiento verde
- 1/2 pepino
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos cocidos
- sal, aceite y vinagre

1. Lavamos todas las verduras, pelamos la cebolla y el pepino y escalamos los tomates para poder pelarlos. Echamos todo en un bol y trituramos con la batidora y un poco de agua para ayudar.
2. Una vez obtenido un puré, añadimos la sal, el aceite y el vinagre, trituramos y probamos de sal y ajo.
3. Por último, pasamos por un chino para obtener una bebida fina y la dejamos reposar en el frigorífico para que enfríe.

Servimos acompañado de cebolla, pimiento, tomate, pan y huevo cocido, todo muy picadito.

Salmorejo

- un kilo de tomates maduros
- 200 g de pan de hogaza
- 100 ml de aceite de oliva
- un diente de ajo
- 10 g de sal

1. Trituramos los tomates hasta obtener un puré al que añadimos el pan, el aceite, el ajo y la sal. Dejamos que el pan se empape 5 minutos y volvemos a triturar.

Servimos decorado con huevo cocido picado. Este plato sirve como un rico entrante, como salsa de pescado, etc.

Si sustituimos el tomate por pepino y seguimos la receta obtendremos una variante verde.



Gazpacho y salmorejo

¿QUÉ COME-

MOS?

¿CÓMO

COME-

MOS?

La alimentación es vital para nuestra supervivencia diaria, pero comer no sólo es una cuestión biológica o económica; no consiste únicamente en alimentarse bien, seguir la dieta "adecuada" o preocuparnos por el precio de los alimentos.

La alimentación es también un fenómeno social y cultural: qué tipo de alimentos consumimos, dónde los compramos, cómo los cocinamos o con quién los comemos son cuestiones que dependerán del lugar del mundo en que vivamos, de si somos o no vegetarianos, musulmanas, campesinos, mujeres, pobres...

Existe además una vinculación directa entre la comida y nuestras actividades sociales, laborales, de ocio o festivas. Los banquetes de bodas, las comidas de empresa, las fiestas, la hora del bocadillo... todas tienen sus particularidades gastronómicas y una preparación y forma de servir los alimentos propia.

Aunque el ser humano es omnívoro por naturaleza, la realidad es que no todo es comestible. ¿Cómo sabemos qué cosas se pueden comer y cuáles no? Culturalmente aprendemos a diferenciar los alimentos. Las sociedades han decidido, en función de sus necesidades, de la cercanía de los productos, de las calorías que necesitamos para vivir o

de la carencia de otro tipo de alimentos, qué cosas podemos comer. Nuestros "gustos individuales" pueden no ser tales, más bien estaríamos hablando de códigos culturales que nos enseñan desde la infancia; pautas de comportamiento que reproducimos. Por ello, podemos aprender a comer de forma más consciente y responsable, tanto para nuestra salud como para nuestro entorno.



Morcilla vegetal (de berenjena)

- una cebolla
- una berenjena
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- orégano
- nuez moscada
- pimienta en polvo
- piñones

1. Pochamos la cebolla con el aceite no demasiado caliente en una sartén.
2. Añadimos la berenjena con piel, una vez lavada y troceada en pequeños cuadraditos.
3. Sazonamos e incorporamos las especias (la cantidad depende del gusto de cada cual).
4. Una vez cocinada la berenjena, añadimos los piñones.
5. Por último, trituramos con la batidora. Podemos dejarla más o menos sólida, dependiendo del uso que le vayamos a dar.

Se puede servir acompañada de tostas o tortos, como guarnición para carnes rojas y caza o mezclada con *spaghettis* o macarrones.

Tzatziki

Salsa que procede de las cocinas griega y turca, estupenda para acompañar de pan tostado, crudités de verduras o carnes.

- un pepino grande
- 200 g de yogur griego
- 1 ó 2 dientes de ajo rallados
- ½ cebolleta picada muy fina
- pimienta negra
- sal
- aceite de oliva
- menta fresca (en su defecto seca)
- eneldo
- unas gotas de zumo de limón.

1. Colocamos el yogur en un colador con una gasa y dejamos escurrir el suero.
2. Lavamos y pelamos el pepino, lo despepitamos y lo rallamos burdamente. Apretamos el pepino con las manos para escurrir lo mejor posible el exceso de líquido.
3. Mezclamos el yogur, el pepino y el resto de los ingredientes, probamos de sal y dejamos reposar en el frigorífico.

Ensalada de fréjoles y arroz

- 500 g de arroz
- 500 g de fréjoles
- 4 tomates
- aceitunas negras
- 2 huevos cocidos
- aceite
- vinagre
- sal

1. Lavamos todas las verduras; picamos los tomates en dados y despuntamos y partimos los fréjoles. Cocemos los fréjoles en agua hirviendo hasta que estén blandos pero sin dejarlos pasar. Enfriamos y reservamos.
2. Preparamos el arroz con un sofrito de ajo y lo cocemos con el doble de agua que de arroz durante 20 minutos. Enfriamos y reservamos.
3. En una ensaladera mezclamos el tomate y las aceitunas, añadimos los fréjoles y el arroz y revolvemos bien. Pelamos los dos huevos cocidos y retiramos la yema de uno de ellos para elaborar el aliño, picamos lo demás y lo añadimos a la ensaladera.
4. Preparamos el aliño con la yema machacada junto con el aceite, el vinagre y la sal. Aliñamos la ensalada y servimos.

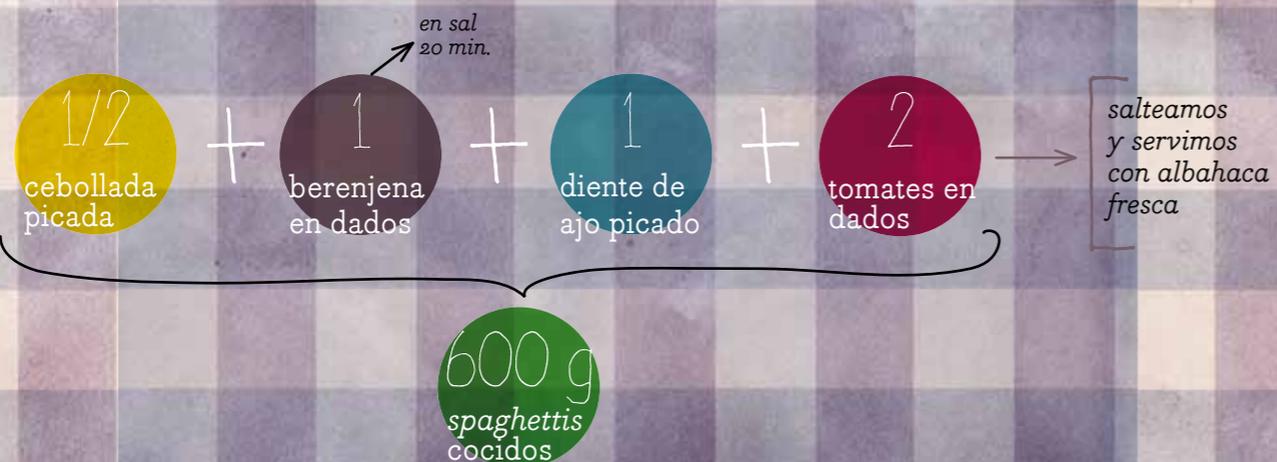
El pitu asado definitivo

- un pitu (pollo de corral) hermoso
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias
- 4 patatas medianas
- 2 tallos de apio
- romero, tomillo o salvia (o un poco de cada una)
- aceite de oliva
- una cabeza de ajo
- sal
- pimienta

1. Lavamos bien todas las verduras y las picamos groseramente. Añadimos los dientes de ajo al resto de verduras.
2. Pelamos y cortamos las patatas.

3. Colocamos todo sobre una fuente de horno y le ponemos un chorrito de aceite.
4. Salpimentamos el *pitu* y lo embadurnamos con aceite. Pinchamos el limón varias veces y lo introducimos dentro del *pitu*, junto con las hierbas de nuestra elección.
5. Colocamos el *pitu* sobre las verduras y lo horneamos con el horno precalentado a 200°C durante 1 hora, añadiéndole agua (un vasito) si comienza a quemarse demasiado.
6. Servimos con todas las verduras y las patatas.

Pasta con berenjena, tomate y albahaca



¿ALIMENTOS REFINADOS?



El azúcar y el aceite de oliva son productos que usamos a diario en nuestra alimentación y que hasta llegar a la mesa sufren, en general, complejos procesos de refinado que reducen sus cualidades nutritivas.

El azúcar blanco o refinado contiene casi el 99,85 % de sacarosa, que es la sustancia que nos aporta energía. Sin embargo, los azúcares de caña más oscuros (el azúcar moreno integral o la panela) pueden contener hasta un 22/28 % de melazas, que aportan vitaminas y oligoelementos, aunque endulzan un poco menos.

La producción de azúcar blanca en España está concentrada prácticamente en dos empresas mayoritarias, Azucarera y Acor, y no hay producción ecológica ni se vende azúcar biológico de remolacha. El cultivo de la remolacha azucarera es muy agresivo para el suelo, ya que esquilda sus nutrientes, y es necesario que tras la cosecha éste permanezca en barbecho.

Por otra parte, la caña de azúcar se cultiva en países tropicales, sobre todo en Latinoamérica, en latifundios, frecuentemente con condiciones laborales de explotación. Sin embargo, en las tiendas de Comercio Justo se pueden encontrar azúcar moreno y panela que son de producción ecológica, de cooperativas campesinas y comercializados por hasta nueve distribuidoras. Por último, no olvidemos que la miel endulza 1,25/1,5 veces más y se produce localmente.

¿ALIMENTOS REFINADOS?

En cuanto al aceite de oliva, el que se identifica como tal en las etiquetas es en realidad un aceite mezclado (de 0,4° y 1°) que se puede confundir con el virgen extra. Está compuesto en su mayor parte de aceite virgen lampante refinado, que no es comestible y es el que se usaba antiguamente para las lámparas. Eliminando el olor, gusto y color con un disolvente químico a elevadas temperaturas y mezclándolo con aceite virgen, se obtiene el aceite que encontramos en las tiendas. Los aceites vírgenes son mejores cuanto menor acidez tienen. Por el contrario, en el caso de las mezclas, una acidez más baja corresponde a menor proporción de aceite virgen, por tanto, menor calidad y menos nutrientes.

En la actualidad existen varias cooperativas en el Estado que producen aceite de oliva virgen extra ecológico. En este tipo de producción está prohibido refinar el aceite, no se usan productos químicos y la extracción se hace en frío. Además, se envasa sin filtrar para conservar las propiedades nutritivas y por eso a veces en el fondo de los envases encontramos posos.

Taboulé

El taboulé o tabbouleh es un plato muy antiguo de la cocina libanesa. Se trata de una ensalada que se prepara con sémola de trigo (bulgur o cuscús), rápida de elaborar y muy refrescante por la combinación de hierbas aromáticas y limón.

- un manojo de perejil
- 1/2 taza de hojas de hierbabuena
- 150 g de cuscús
- una cebolla pequeña
- 3 tomates
- 1/2 pepino
- un pimiento
- el zumo de 2 limones
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- sal

1. Lavamos todas las verduras y las picamos en cuadraditos bien pequeños.
2. En un bol amplio ponemos el perejil picado, las verduras, la hierbabuena y el cuscús. Añadimos el zumo de los limones, la sal, el aceite de oliva y lo mezclamos todo bien.
3. Dejamos reposar una hora como mínimo, y a comer.

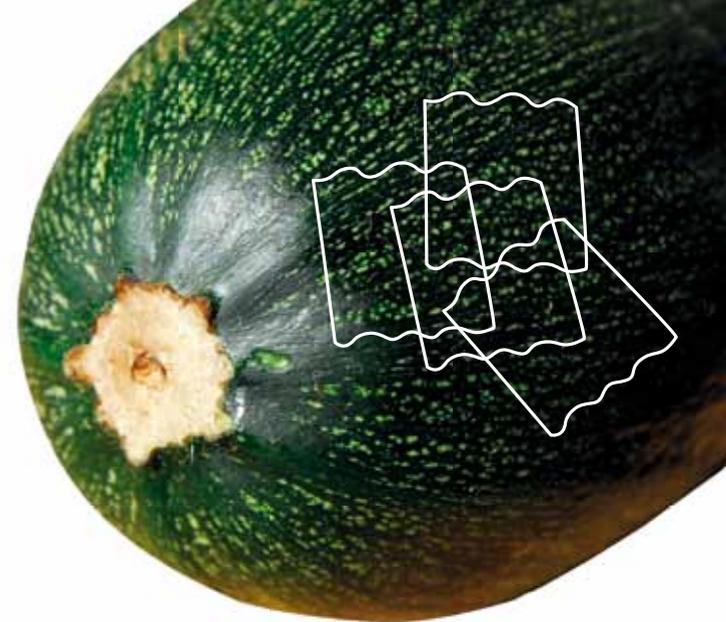
Lasaña de verduras

- 18 placas de pasta para lasaña
- un calabacín
- un brécol pequeño
- una berenjena
- un puerro
- un vasito de vino blanco
- queso *afuegal 'pitu*
- queso rallado
- ajo
- perejil
- sal
- aceite de oliva

1. Cocemos las placas en abundante agua con sal sin dejar que se peguen unas a otras. Las escurrimos y las colocamos, separadas, sobre un paño limpio.
2. Lavamos todas las verduras. Cortamos la berenjena en rodajas, la colocamos en un colador, salamos y dejamos reposar 20 minutos. La enjuagamos y secamos con un paño. Cortamos en rodajas el calabacín y el puerro. Cortamos el brécol en flores pequeñas.
3. Cocemos al vapor el brécol durante 5 minutos.
4. En una sartén con aceite salteamos el puerro, el calabacín y la berenjena a fuego medio. Cuando estén cocinados (unos 10

minutos) añadimos el brécol y la sal, subimos el fuego y salteamos unos minutos junto con el vasito de vino blanco.

5. Preparamos una picada, en la batidora, de aceite, ajo y perejil.
6. Montamos la lasaña en una fuente de horno: una cucharada de picada, una capa de pasta, la mitad de las verduras con queso *afuegal 'pitu* desmenuzado y un par de cucharadas de picada. Repetimos la capa de pasta y la de las verduras, acabando con una capa de pasta cubierta con queso rallado.
7. Gratina en el horno y servimos.



*Una ensalada facilona
y alegre para cuando
andamos con prisa.*

- tomates *cherry*, tantos como nos guste la ensalada
- 2 tomates sabrosos
- aceitunas verdes
- aceitunas negras
- albahaca
- aceite
- vinagre
- sal

1. Lavamos los tomates. En un recipiente machacamos los *cherry* cuidando de no mancharnos enteras. Añadimos los tomates picados.
2. Machacamos las aceitunas para que se abran, deshuesamos y mezclamos con los tomates (la proporción debe de ser 4 partes de tomates por 1 de olivas).
3. Aliñamos con aceite y vinagre y, como las aceitunas dan sal al plato, si no es necesario no añadiremos sal. Picamos unas hojas de albahaca y servimos.

Ensalada de *cherries* y olivas



Mousse de limón y yogur

- 250 g de yogur natural
- el zumo de 5 limones
- 200 g de azúcar
- 50 g de mantequilla
- 4 huevos

1. Calentamos al baño María la mantequilla, el zumo de limón y el azúcar, junto con las yemas de los huevos bien batidas. Removemos constantemente durante 15 minutos. Retiramos y dejamos enfriar.
2. Incorporamos el yogur a la mezcla anterior. A continuación, batimos las claras a punto de nieve y les añadimos la mezcla de limón y yogur, removiendo con cuidado, con movimientos envolventes.
3. Colocamos en copas y dejamos enfriar en el frigorífico un mínimo de 2 horas.



Crema de café

- 2 tazas de café de comercio justo ya preparado
- 1 dl de leche
- 5 yemas de huevo
- 3 cucharadas de panela
- 100 g de requesón
- 20 g de harina
- unos granos de café para decorar

1. Ponemos las yemas con 2 cucharadas de panela en un bol y lo batimos con varillas hasta que esté espumoso. Echamos la harina y removemos hasta que esté completamente desleída. Añadimos primero el café y después la leche, vertiéndolo poco a poco y removiendo todo el rato.
2. Ponemos la mezcla en un cazo al fuego, sin parar de remover, y dejamos que hierva durante un minuto. Cuando veamos que tiene la consistencia de una crema lo apartamos del fuego.
3. Repartimos la crema en 4 copas y las ponemos a enfriar.
4. Antes de servir, mezclamos el requesón con el resto de la panela, que nos servirá de acompañamiento para las copas de crema, decoradas con unos granos de café (o almendras fileteadas o picaditas).

Pastel de melocotón y jengibre

Con esta receta tan sencilla aprovechamos los restos de pan o bollería que tengamos por casa.

- 2 tazas de pan mojado en un ¼ litro de leche
- 4 huevos
- 200 g de panela
- la ralladura de un limón
- ½ vaso de vino blanco dulce (moscatel, por ejemplo)
- 75 g de mantequilla derretida
- 4 melocotones pelados

1. En un bol reducimos a puré el pan y le agregamos las yemas de los huevos mezcladas con la panela, la ralladura de limón y el vino. Aparte, batimos las claras a punto de nieve.
2. Revolvemos con una cuchara de madera y añadimos la mantequilla derretida y las claras batidas.
3. Vertemos la mitad de la preparación en un molde de horno, de los de aro desmontable, engrasado. Ponemos los melocotones cortados en gajos y cubrimos con el resto de la mezcla. Reservamos algunos para decorar.
4. Horneamos a 180°C unos 30 minutos. Para ver si está todo

cocido, pinchamos con una aguja o un cuchillo.

Dejamos que el pastel se enfríe antes de desmoldarlo. Decoramos con los gajos de melocotón reservados y servimos.

Pan de zanahoria

- 200 g de zanahoria rallada
- 200 g de harina integral
- 100 g de panela
- un puñado de nueces o avellanas
- 2 cucharadas de uvas pasas
- una cucharada de bicarbonato
- 20 g de levadura en polvo
- nuez moscada
- canela molida
- el zumo de una naranja
- 1/4 taza de aceite de oliva suave
- sal

1. Mezclamos todos los ingredientes secos en un bol (harina, levadura, panela, bicarbonato y frutos secos) ayudándonos de una cuchara de madera. Aliñamos con un poco de cada especia y una pizca de sal.
2. Añadimos los ingredientes líquidos (zanahoria, zumo y aceite) y mezclamos hasta que quede una masa uniforme.
3. Colocamos en un molde para

horno engrasado con margarina o cubierto con papel de hornear. Horneamos a 180°C durante 45 minutos. Comprobamos que está hecho por dentro antes de sacarlo, pinchando la punta de un cuchillo en el centro. Si sale limpio y seco es que está en su punto.

4. Lo dejamos enfriar antes de desmoldarlo. Decoramos nuestro pan con virutas de chocolate o azúcar glas.

Flan de queso

- 500 g de queso fresco *Afuega'l pitu* (o quark)
- 250 g de nata
- 325 g de huevo
- 350 g de azúcar

1. Trituramos todos los ingredientes con una batidora.
2. Pre calentamos el horno a 150°C. Echamos nuestra mezcla en moldes individuales (o un molde grande) engrasados con mantequilla y cocemos en el horno al baño María durante 25 minutos.
3. Desmoldamos cuando los flanes estén fríos, pero a temperatura ambiente (no de nevera), y servimos.

Un paseo por el bosque nos proveerá de moras y arándanos silvestres que podemos aprovechar para este postre tan apetecible.

- 300 g de arándanos
- 250 g moras
- hielo picado
- 125 ml de zumo de naranja
- panela al gusto

1. Licuamos la fruta lavada con la batidora y la pasamos por un chino.
2. Picamos el hielo y añadimos el zumo de naranja y la fruta. Probamos de panela y añadimos más si es necesario.

Servimos el granizado con unas hojas de menta fresca.

La receta es muy sencilla y rápida de hacer. Además, siempre podemos sustituir los arándanos y las moras por otra fruta, u otras combinaciones, que nos gusten más.

También podemos hacer granizados de té, café, hierbas aromáticas... Y a disfrutar de su refrescante sabor.

Granizado de moras y arándanos





Para consumir algunos productos fuera de temporada podemos hacer conservas caseras. Si las verduras son frescas y se envasan correctamente conservarán muchas de sus propiedades nutritivas y podremos disfrutarlas en los meses en los que la huerta no nos las pueda proporcionar.

CONSERVAS

El método que usaremos será la esterilización por calor; es relativamente sencillo pero debemos de ser muy cuidadosas para evitar la posible contaminación de los alimentos.

Los pescados, las carnes y todas la verduras –a excepción del tomate– son alimentos alcalinos o poco ácidos, por ello deben esterilizarse a una temperaturas de entre 115 y 125°C. De esta forma se destruye la bacteria que produce el botulismo, que es una enfermedad mortal producida por una toxina que no tiene olor, ni color ni sabor. No basta con hervir ya que el punto de ebullición se alcanza a los 100°C. La forma más sencilla será utilizar una olla a presión para esterilizar.

Sin embargo, la temperatura de esterilización para la conserva de alimentos ácidos (tomate y frutas) es de 80/100°C y la podemos hacer al baño María.



Pasos para la preparación de las conservas:

- Revisaremos los tarros y las tapas, desechando aquellos que tengan cualquier defecto por pequeño que sea.
- Los lavaremos con agua y jabón y los pondremos a hervir completamente sumergidos durante 10 minutos. Los dejaremos secar boca abajo sobre un paño limpio.
- Es necesaria la limpieza impecable de todos los utensilios que se vayan a emplear en el proceso.
- Seleccionaremos las verduras eliminando las defectuosas y las lavaremos muy bien con agua corriente.
- Herviremos las verduras en abundante agua y con la proporción de zumo de limón indicada en cada caso. El tiempo va desde los 30 segundos a los 10 minutos, dependiendo de la verdura. La enfriaremos rápidamente con agua fría corriente durante unos minutos y la dejaremos escurrir.
- Colocaremos la verdura en los tarros sin apretarla excesivamente y dejando unos 2 centímetros sin llenar.
- Prepararemos el líquido de relleno (cuando sea necesario). Se puede aprovechar el líquido en el que han hervido las verduras previamente y añadir la proporción de sal y zumo de limón indicada. Verteremos el líquido, muy caliente, en los tarros dejando 2 centímetros sin llenar y limpiaremos el borde con un paño muy limpio.
- Introduciremos los tarros destapados en una cazuela con una rejilla en el fondo o unos paños (que evitarán su rotura) y con agua suficiente para que los cubra hasta 3 centímetros del borde. Mientras se calienta el agua, sin que llegue a hervir, se introduce una cuchara de madera esterilizada y se pasa por la paredes de los tarros y la verdura para asegurarse de que no haya burbujas de aire. Se sigue calentando según el tiempo indicado en cada receta.
- Por último, cerraremos los envases.



Conserva de fréjoles (judías verdes)

1. Escogemos los más tiernos para nuestra conserva. Lo primero que hacemos es despuntar y quitar los hilos. Podemos partir los fréjoles o dejarlos enteros. A continuación los cocemos al vapor hasta que estén tiernos. Los colocamos en los tarros esterilizados y los cubrimos con salmuera hirviendo. La proporción será de un litro de agua por 15 g de sal y una cucharada de zumo de limón. Pre calentamos durante 5 minutos, comprobamos que no quedan burbujas de aire y rellenamos con salmuera si es necesario. A continuación cerramos los tarros y los cubrimos con agua caliente de 10 a 15 minutos en la olla a presión.

Para esterilizar la conserva en olla a presión (alimentos alcalinos)

- Ponemos una rejilla o paños en el fondo de la olla y llenamos de agua hasta $\frac{1}{3}$ de su altura.
- Calentamos el agua con la olla destapada hasta los 80°C aproximadamente e introducimos los tarros tapados con la tapa hacia arriba.
- Cerramos la olla y contamos unos 30 minutos para envases de $\frac{1}{2}$ kilo o 35 para los de 1 kilo, a partir del momento en que la olla ha soltado todo el aire.
- Abrimos la olla una vez que ha salido el vapor y enfriamos los envases gradualmente.



Tomate al natural

1. Lavamos los tomates y les hacemos una pequeña endidura en forma de cruz con el filo de un cuchillo, lo que va a facilitar el pelado. Los escaldamos 3 minutos, los dejamos enfriar un poco y luego los pelamos y los cortamos a la mitad.
2. Preparamos un bol con un colador fino y vamos quitando las semillas. El jugo que sueltan los tomates se va colando y se reserva en el bol.
3. Ponemos las mitades de tomate una encima de otra dentro de los frascos y, cuando se llenen, los completamos con el jugo que tenemos colado hasta arriba. Tapamos y cerramos bien fuerte, los ponemos boca abajo y los hervimos al baño María 40 minutos.
4. Los sacamos del agua y los dejamos enfriar también boca abajo. Una vez fríos, colocamos una etiqueta con el contenido y la fecha de preparación. Por último, los almacenamos en un lugar oscuro y fresco.



Mermelada de manzana y pera a la vainilla

- $\frac{1}{2}$ kilo de manzanas
 - $\frac{1}{2}$ kilo de peras
 - 750 g de azúcar
 - el zumo de $\frac{1}{2}$ limón
 - una vaina de vainilla
1. Ponemos la fruta pelada y cortada en trozos en un bol, añadimos el azúcar y la dejamos macerar unas horas (hasta que veamos que ha soltado el jugo).
 2. A continuación añadimos el zumo de limón y la vainilla y la cocemos unos 45 minutos. Retiramos la vaina y envasamos nuestra mermelada para, cocerla al baño María.

Para esterilizar al baño María (alimentos ácidos)

- Colocamos los tarros tapados en una cazuela con una rejilla o paños en el fondo y la llenamos de agua fría hasta que cubra unos 5 cm por encima de los tarros.
- Vamos calentando la cazuela destapada a fuego suave hasta que alcance el punto de ebullición.
- A partir de este momento dejamos hirviendo el tiempo que se indique en cada caso.
- Enfriamos los envases gradualmente.

En ambos métodos es muy conveniente comprobar los cierres 24 horas después de este proceso.

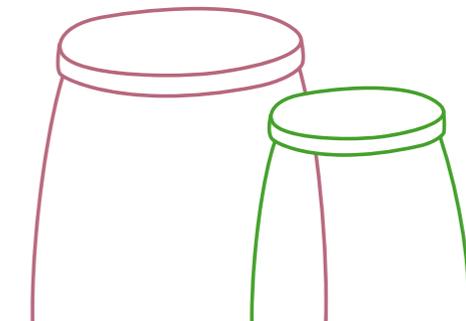
Finalmente almacenaremos los tarros etiquetados con la fecha de elaboración en un lugar oscuro, fresco y seco. La duración de las conservas será de un año aproximadamente, mientras estén cerradas. Una vez abiertas debemos consumirlas en unos pocos días. Es importante desechar cualquier conserva que nos ofrezca dudas para evitar una posible intoxicación.

Chutney de tomate y cebolla

- un kilo de tomates pelados y en trozos grandes
- 500 g de cebollas peladas y troceadas
- un diente de ajo pelado y troceado
- un kilo de manzanas para cocinar peladas, sin corazón y en trozos pequeños
- 250 g de uvas pasas sin pepitas
- 400 g de azúcar
- 4 cucharadas pequeñas de mostaza en polvo
- 5 cucharadas pequeñas de curry en polvo
- una cucharada pequeña de cayena molida
- 4 cucharadas pequeñas de sal
- un litro de vinagre de malta o de Jerez



1. Ponemos todos los ingredientes en una cazuela grande y los calentamos a fuego lento, removiendo hasta que se disuelva el azúcar. Mantenemos hirviendo a fuego lento, sin tapar, durante $2\frac{1}{2}$ - 3 horas, removiendo de vez en cuando para que no se pegue, hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y sea una salsa espesa. Y ya podemos envasarlo y ponerlo al baño María, siguiendo los pasos explicados.



MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

Líquidos

Taza de desayuno: 250 ml
Tacita de café: 100 ml
Vaso de agua: 200 ml
Vasito de vino: 100 ml
Cucharada: cuchara sopera: 15 ml
Cucharadita: cuchara de postre: 7 ml

Una cucharada sopera rasa

Aceite: 15 g
Azúcar: 20 g
Café: 18 g
Harina: 15 g
Leche: 17 g
Levadura: 10 g
Mantequilla: 15 g
Miel: 10 g
Nata líquida: 20 g
Pan rallado: 15 g
Hierbas frescas, picadas: 10 g
Queso rallado: 15 g
Sal: 15 g

Un tazón o taza de desayuno

Agua: 250 ml
Arroz: 240 g
Azúcar: 240 g
Harina: 180 g
Pan rallado: 150 g
Queso rallado: 150 g

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Atemperar: templar, adaptar a la temperatura ambiente.

Al dente: cocinar la pasta (u otros alimentos) consiguiendo que mantenga una cierta dureza o resistencia al comerla.

Blanquear: sumergir frutas u hortalizas en agua hirviendo y después en agua helada para parar la cocción, desprender las pieles, fijar el color y extraer los jugos amargos.

Chutney: conserva agrídulce que se usa para acompañar platos salados, como carnes o pescados.

Cocinar al vapor: método de cocción que consiste en cocinar los alimentos solo con vapor de agua, esto hace que mantengan todas las vitaminas, los minerales y conserven el color.

Crudité: hortalizas crudas, cortadas y acompañadas de una salsa, que se pueden tomar como aperitivo.

Desglasar: diluir el jugo concentrado que queda en la cazuela después de la cocción de los alimentos con vino o caldo para obtener una salsa.

Dip: salsa espesa para acompañar ensaladas, carnes, pescados...

Escaldar: meter en agua hirviendo un alimento durante algunos minutos, así se puede pelar más fácilmente.

Harissa: salsa picante de origen tunecino que, entre sus ingredientes, suele llevar pimientos rojos secos, ajos, cilantro, comino, alcaravea y aceite de oliva.

Marinar: aromatizar hortalizas, ingredientes, hierbas o especias en una salsa, generalmente de vinagre, aceite o zumo de limón durante cierto tiempo.

Majar: machacar un alimento, especialmente ajos y hierbas, en el mortero, hasta dejarlo triturado por completo.

Panela: alimento cuyo único ingrediente es el jugo de la caña de azúcar y que está considerado como el azúcar más puro, ya que no sufre ningún proceso químico.

Pochar: cocer a fuego suave un producto en un líquido.

Rehogar: cocer los alimentos en su propio caldo o agregando una mínima cantidad de líquido.

Saltear: cocinar un alimento, cortado en trozos pequeños, a fuego fuerte, con la intención de que se dore

rápidamente por fuera y quede poco hecho por dentro.

Sofreír: sazonar en aceite o mantequilla y a fuego lento la hortaliza, especialmente la cebolla, sin que llegue a dorarse.

Soja texturizada: concentrado proteico obtenido de la soja, a la que se le extraen el aceite y la piel, se deshidrata y texturiza, quedando como una harina.

Tamari: salsa que se obtiene de la soja fermentada en agua y sal. Al no llevar trigo, es apta para personas celiacas.

Tamizar: pasar harina, salsa u otro producto por un colador o tamiz.

ÍNDICE DE RECETAS

A

Accra o buñuelos de frijoles 119
Aceite de jengibre 126
Acelgas rellenas 71
Albóndigas al chocolate 34
Albóndigas de arroz y espinacas en salsa de tomate 26
Aliño de miel 127
Arroz al horno 83
Arroz *pilaf* con frutos secos y pasas 67

B

Babaganoush 144
Bocaditos de espinacas 95
Borsch de verduras 62
Brochetas de *pitu* y cítricos 77
Buñuelos de espinacas 115
Buñuelos de naranja 87

C

Calabacines rellenos 132
Caldo de verduras base 24

Canelones de acelgas 105
Carne guisada con *dumplings* 81
Carpaccio de *xatu casin* 140
Cebollas rellenas 145
Chile de frijolitos 105
Chips de calabaza, remolacha y pera 37
Chutney de tomate y cebolla 163
Coles de Bruselas rebozadas 75
Coleslaw (ensalada de col) 73
Conserva de fabes de mayo 98
Conserva de fréjoles 161
Conserva de tomate al natural 162
Cordero asado con pistachos y menta 27
Costillas de ternera a la miel 104
Crema de café 156
Crema de calabacín 142
Crema de calabaza y nabos 22
Crema de remolacha 77
Crema de sopas de ajo 64
Crema de zanahoria 31
Croquetas de espinacas y manzana 49
Crumble de manzana 51
Curry de coliflor 61
Curry de *corderu xaldu* 104
Curry de lentejas con arroz 41
Cuscús de cordero 75
Cuscús de verduras 36

D

Daikon y zanahoria encurtidos 63
Dip de *arbeyos* y menta 102

E

El *pitu* asado definitivo 150
Empanada de pisto 132
Endibias en salsa de naranja 97
Endivias con crema de queso y sidra 83
Ensalada de aguacate y *quinoa* 72
Ensalada de *cherries* y olivas 155
Ensalada de coles de Bruselas 73
Ensalada de escarola, granada y queso azul 83
Ensalada de espinacas especial primavera 119
Ensalada de fréjoles y arroz 149
Ensalada de garbanzos 134
Ensalada de lentejas 134
Ensalada de lentejas con apio y manzana 48
Ensalada de lombarda 45
Ensalada de pasta con *pesto* negro 109
Ensalada de pepino 142

Ensalada de *quinoa* 144
Ensalada de remolacha, manzana y nueces 27
Ensalada de remolacha y plátano 97
Espinacas salteadas con comino 69

F

Fabas con setas 49
Falafel 96
Fideos con *fabes* de mayo 99
Flan de queso 157
Flores de calabacín fritas 131
Fréjoles con chorizo 112
Fréjoles y patatas con crema de albahaca 101
Frixuelos base y diferentes rellenos 123
Fritos de coliflor 112

G

Galletas de jengibre 86
Garbanzos a la siciliana 96
Gazpacho 146
Granizado de moras y arándanos 159

H

Hamburguesas de fabas de mayo 99
Hummus 135

L

Lasaña de verduras 153
Lombarda con manzana y frutos secos 48

M

Magdalenas de manzana 53
Masa de *pizza* rápida y rollitos de primavera 91
Masa de *tortos* de maíz 90
Masa para pan, *pizza*, empanada 91
Masa quebrada 90
Menestra verde 113
Mermelada de manzana y pera a la vainilla 162
Migas 22
Minestrone 65
Mole de *pitu caleya* 103
Morcilla vegetal 149
Mousse de fresas 122
Mousse de limón y yogur 156
Musaka 145

P

Paella vegetariana 137
Pan de maíz 40
Pan de plátano 51
Pan de zanahoria 157
Pasta con berenjena, tomate y

Q

albahaca 150
Pasta con verduras *thai* 111
Pastel de acelgas 74
Pastel de *arbeyos* con piñones 115
Pastel de *cuscús* 86
Pastel de melocotón y jengibre 157
Pastel de *pitu* y setas 37
Pastel de tres chocolates 122
Pastel tres colores 21
Patatas a la importancia 80
Paté de calabacín 141
Paté de olivas verdes y negras 107
Paté de remolacha 96
Paté de calabaza 40
Paté picante de pimiento rojo (*Muhammara*) 34
Pencas de acelga rellenas de hongos 35
Peras al jengibre 51
Pimientos rellenos de nueces 47
Pizza calzone de espinacas y setas 116
Pizza de patatas 116
Pizza de rúcula y tomate 116
Pizza de uvas 118
Potaje vegetariano de garbanzos 68
Potaje de otoño 25
Puerros con salsa romesco 74

Quiche de col y mostaza 33
Quiche de puerros y queso de hoja 32
Quinoa con *seitán* a la menta 107
Quinoa y *seitán* en ensalada 139

R

Reibekuchen (tortitas de patata) 74
 Remolacha y calabaza al horno 64
 Repollo relleno vegetariano 69
 Risotto de calabaza y salvia 44
 Risotto de setas 45
 Rissoto de fabes de mayo 98
 Rollitos de otoño 39
 Rusos de lentejas 62

S

Salmorejo 146
 Salsa bechamel 127
 Salsa cani 127
 Salsa de tomate 127
 Salsa romesco 127
 Salsa vinagreta de mostaza 126
 Scones 87
 Seitán con crema de espinacas y romesco 106
 Sopa de arbeyos y cilantro 102
 Sopa de calabacín y manzana 142
 Sopa de calabaza, cacahuets y espinacas 26
 Sopa de calabaza y naranja 35
 Sopa de castañas 26
 Sopa de espinacas y romero 48
 Sopa de ortigas 115
 Sopa de puerros y pera 29
 Sopa de tomate, higos y comino 133
 Sopa de verduras picantes 79

Sopa dulce de cebolla 65
 Spaghetti aglio olio peperoncino 144

T

Taboulé 153
 Tarta de calabaza 89
 Tarta de castañas y chocolate 54
 Tarta de dátiles y nueces 122
 Tartaletas de frutos rojos 125
 Tomates *fartucos* 141
 Tortos de maíz con relleno de acelgas 84
 Tortos de maíz con relleno de cebolla y queso 84
 Tortos de maíz con relleno de repollo 84
 Tzatziki 149

Z

Zanahoria asada con comino y tomillo 80

BIBLIOGRAFÍA

ÁLVAREZ SEVILLA, ANTÓN (2011): *La oveya xalda*. Uviéu: ACOXA.

BRADFORD, MONTSE (1999). *La nueva cocina energética*. Barcelona, 2010: Océano Ámbar.

BERTONASCO, LARISSA; BERNASCONI, CARLO (2010): *La cucina verde. Las mejores recetas vegetarianas de la cocina italiana*. Berlín: Barbara Fiore Editora.

BUENO, MARIANO (1999): *El huerto familiar y ecológico*. Barcelona, 2006: RBA.

BUENO, MARIANO (2010). *Del huerto a la despensa. Cómo conservar de forma natural tus frutas y hortalizas*. Barcelona: RBA.

CONTRERAS, JESÚS; GRACIA ARNÁIZ, MABEL (2005): *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel.

CRIC (2003): “El aceite de oliva” en Revista *Opcions* N°7 (mayo - junio 2003). Barcelona: **Centre de Recerca i Informació en Consum**.

CRIC (2009): “Consumo consciente de azúcar” en Revista *Opcions* N° 30 (verano 2009). Barcelona: **Centre de Recerca i Informació en Consum**.

Diccionariu de la Llingua asturiana (DALLA). Academia de la Llingua Asturiana. (<http://www.academiadelalingua.com/diccionariu/>).

DOMINÉ, ANDRE; STEMPELL, RUPRECHT (1997): *Del campo a la cocina. Alimentación natural*. Colonia: Culinaria Könnemann.

IBERN, M^a PILAR (GAVINA) (2010). *Las 69 recetas más afrodisíacas de la cocina vegetariana*. Barcelona: Dophins.

KOHAN, LAURA (2010): *Alimentos saludables para el siglo XXI: guía de ingredientes biológicos para una vida sana*. Barcelona: NEED.

Manual para una dieta vegana. Zaragoza: Ediciones La Revuelta.

MARCH, LOURDES (1999): *El libro de las conservas, las hierbas aromáticas y los frutos silvestres*. Madrid, 2005: Alianza Editorial.

MONTAGUT, XAVIER; VIVAS, ESTHER (2007): *Supermercados no, gracias. Grandes cadenas de distribución: impactos y alternativas*. Barcelona: Icaria.

MONTAGUT, XAVIER; VIVAS, ESTHER (2009): *Del campo al plato. Los circuitos de producción y distribución de alimentos*. Barcelona: Icaria.

N'DOYE, AÏSATA FÁTIMA; N'DAO, AMY (1996): *Cocina senegalesa*. Barcelona: Icaria.

PATEL, RAJ (2008): *Obesos y famélicos: el impacto de la globalización en el sistema alimentario mundial*. Barcelona: Los Libros del Lince.

POLLAN, MICHEL (2011): *El dilema del omnívoro*. Navarra: Tabula.

VIDAL, JOAQUÍN; CARRASCO, RAFAEL; JARA, MIGUEL (2007): *Conspiraciones tóxicas. Cómo atentan contra nuestra salud y el medio ambiente los grupos empresariales*. Madrid: MR

VV. AA. (2005): *Nos comen. Contra el desmantelamiento del mundo rural en Asturias*. Oviedo: Cambalache.

XARXA DE CONSUM SOLIDARI: *Tradición Andina*. Barcelona: Xarxa de Consum Solidari.

GRUPOS DE CONSUMO EN ASTURIAS

CAMBALACHE
C/Martínez Vigil 30-bajo
Oviedo
Tfno.: 985 202 292
www.localcambalache.org
cambalache@localcambalache.org

ECOCESTU
Asociación de Vecinos del Coto
Gijón
ecocestu@hotmail.com

ECONAVIA
LA CASA AZUL
Navia
www.lacasaazuldeoccidente.otroccidente.org
econavia@gmail.com

GRUPO DE CONSUMO DE ARRIONDAS
mjtarrio@yahoo.es

GRUPO DE CONSUMO DE SIERO
inigosanchez@gmail.com

LA CESTINA
www.lacestina.foroactivo.net/

LIBÉLULA HUERTA
Avilés
libelulahuerta@yahoo.es

TIENDAS DE COMERCIO JUSTO EN ASTURIAS

L'ARCU LA VIEYA
C/ Postigo Alto, nº14-Bajo
33009 Oviedo
Tfno.: 985 217 357
www.arcuvieya.org/
arcu@redcampesina.org

PICU RABICU
C/ Numa Guilhou, 14, bajo
33206 Xixón
Tfno.: 984 198 329
www.nodo50.org/picurabicu/
rabicu@nodo50.org

ALGUNAS PÁGINAS WEB DE AGROECOLOGÍA, COMERCIO JUSTO Y CONSUMO RESPONSABLE

AREA DE AGROECOLOGÍA del CAES
www.caesasociacion.org

BILTAR, Grupu de simientes d'Asturies
www.semillasturias.blogspot.com
semillasturias@yahoo.es

CONSUME HASTA MORIR
www.consumehastamorir.org

ESPACIO POR UN COMERCIO JUSTO
www.espaciocomerciojusto.org

GUÍA ROJA Y VERDE DE ALIMENTOS TRANSGÉNICOS
www.greenpeace.org/espana/es/reports/gu-a-roja-y-verde/

RAMITAS
www.ramitasdelcampo.blogspot.com/

RED CAMPESINA
www.redcampesina.es

REVISTA OPCIONS
www.opcions.org/revista

VÍA CAMPESINA
www.viacampesina.org/sp/

FILMOGRAFÍA

A tornallom. Enric Peris y Miguel Castro (2005).

La ciudad de Valencia sigue creciendo de manera irracional. La ampliación del puerto pretende eliminar otra zona de huerta, "La Punta", donde hay organización y lucha para permanecer en la tierra y preservar formas de vida. Tras años de acoso y desgaste, deciden invitar a militantes de diferentes colectivos a que vayan a vivir a la huerta, okupando casas que habían quedado

abandonadas para compartir resistencias frente al ladrillo.

El futuro de la comida. Deborah Koons (2004).

Filmado en Estados Unidos, Canadá y México, el documental examina la compleja red de fuerzas políticas y de mercado que hay detrás del uso de Organismo Genéticamente Modificados (OGMs) en la alimentación. Investiga, además, el control que las corporaciones multinacionales tienen sobre el sistema alimentario en el mundo; y explora alternativas como la agricultura sostenible en busca de soluciones reales a la crisis alimentaria de hoy.

El mundo según Monsanto. Marie-Monique Robin (2008).

Documental francés sobre la multinacional de la alimentación Monsanto. A través de los testimonios de personas afectadas, campesinos, reconocidos científicos y destacados políticos, se analizan los efectos de los transgénicos para la alimentación y la agricultura.

Gas Land. Josh Fox (2010).

Varias comunidades de los Estados Unidos se están viendo afectadas por la extracción de gas natural "no convencional" o "de esquisto", a través de un método de estimulación conocido como "fracturamiento hidráulico".

Hambre de soja. Marcelo Viñas (2007).

Documental sobre las implicaciones que la producción de soja transgénica está teniendo en la agricultura

argentina, que en los últimos años aumentó su producción a niveles nunca antes imaginados gracias a su cultivo. La soja permite aumentar la producción pero provoca la desertificación del suelo, una masiva contaminación ambiental, pérdidas irreparables en la biodiversidad de ambientes naturales, la desaparición de alimentos básicos, y un aumento de la desocupación, el hambre y la indigencia.

La pesadilla de Darwin. Hubert Saupert (2004).

En el lago Victoria, en Tanzania, la población, diezmada por el hambre y el SIDA, se dedica a la pesca de la perca del Nilo, especie introducida en los años cincuenta del siglo XX y que, al ser un voraz depredador, ha terminado con centenares de especies autóctonas del lago y con buena parte de la pesca de autosubsistencia de los pueblos cercanos.

El documental explica cómo ahora los pescadores trabajan, en condiciones míseras, para la industria de elaboración de los filetes de perca del Nilo, cuya creación fue apoyada por el Banco Mundial y la Unión Europea.

Nuestro hijos nos acusarán. Jean-Paul Jaud (2008).

Los alimentos que consumimos llevan gran cantidad de conservantes, edulcorantes, gasificantes..., y muchos de ellos son tóxicos para nuestra salud.

Este documental muestra la primera generación de niñas y niños que es posible que tenga una vida más breve que sus padres al haber estado expuestas desde la infancia a gran cantidad de tóxicos, principalmente a través de la alimentación.

Nuestro pan de cada día. Nikolaus Geyrhalter (2005).

Esta película muestra el día a día de todo el proceso de industrialización y mecanización al que ha sido sometida la ganadería y la agricultura en un país desarrollado. Al ritmo de las cintas transportadoras y las inmensas máquinas, se recorren diferentes lugares de Europa en los que se producen alimentos.

Paraíso Industrial. Koncha Rodríguez y Kela Coto (2007)

Este documental muestra las consecuencias de los planes energéticos llevados a cabo en Asturias: las centrales térmicas, los parques eólicos, la regasificadora del puerto de El Musel, las líneas de alta tensión...

Pig Business. Tracy Worcester (2010).

Pig Business se infiltra en explotaciones ganaderas europeas y americanas y muestra cómo estas gigantescas fábricas cárnicas maltratan a los animales amontonándolos en naves, hacen caer en la ruina a pequeños ganaderos y contaminan el agua y el aire, poniendo en peligro la salud de la población local y de las consumidoras y consumidores.

Semillas esclavas. Reyes Ramos (2010).

En el Estado español, sólo en 2010, se plantaron 67.000 hectáreas de maíz transgénico. El 62% de cultivos experimentales de productos transgénicos se hacen en el territorio español. Este documental trata de analizar las consecuencias que el uso de este tipo de cultivos tiene sobre nuestros campos y nuestra salud.

Títulos publicados

Ecología

Ecología sobre la mesa. Recetas para las cuatro estaciones.

María Arce, Iñigo González, Eva Martínez y Marina Tarancón, 2011. 176 pág.
ISBN: 978-84-939633-1-6.

Catalina y los bosques de hormigón.

Ana Laura Barros y David Acera, 2007 (2ª ed). 53 pág.
ISBN: 978-84-611-8953-3.

Oviedo detrás de la fachada.

(fotografía /texto-plano de Oviedo)
María Arce, 2007.
ISBN: 978-84-611-6895-8.
Miguel Moro, 2007. 182 pág.
ISBN: 978-84-611-6896-5.

Más agua, ¿para qué? El Plan Hidrológico Nacional, el embalse de Caliao y la nueva cultura del agua.

Beatriz González y Eduardo Menéndez, 2006.
119 pág. ISBN: 84-611-0896-5.

Nos comen. Contra el desmantelamiento del mundo rural en Asturias.

VV.AA., 2005. 195 pág.
ISBN: 84-609-7722-6.

Memoria

Nos matan y no es noticia.

Parapolítica de Estado en Colombia.
Ricardo Ferrer Espinosa y Nelson Restrepo, 2010. 192 pág.
ISBN: 978-84-614-0084-3

Incendiarlos de ídolos. Un viaje por la revolución de Asturias.

Mathieu Corman, 2009. 170 pág.
ISBN: 978-84-613-0725-8.

Feminismo

La Madeja (nº0).

Publicación periódica feminista.
VV.AA. 2010. 64 pág.
ISSN: 2171-9160.

La Madeja (nº1).

Publicación periódica feminista.
VV.AA. 2010. 64 pág.
ISSN: 2171-9160.

La Madeja (nº2).

Publicación periódica feminista.
VV.AA. 2010. 56 pág.
ISSN: 2171-9160.

Inmigración

Quién invade a quién. Del colonialismo al II Plan África.

Eduardo Romero, 2011. 132 pág.
ISBN: 978-84-939633-0-9

Un deseo apasionado de trabajo más barato y servicial. Migraciones, fronteras y capitalismo.

Eduardo Romero, 2010. 144 pág.
ISBN: 978-84-614-0884-9.

A la vuelta de la esquina. Relatos de racismo y represión.

Eduardo Romero, 2008. 123 pág.
ISBN: 978-84-612-7617-2.

Rodaré maldiciendo. Poemas y arte callejero.

Silvia Cuevas-Morales, 2008. 37 pág.
ISBN: 978-84-612-4533-8.

Quién invade a quién. El plan África y la inmigración.

Eduardo Romero, 2007 (2ª ed.).
68 pág. ISBN: 978-84-611-4544-7.

Los árboles de la muerte. Crónica de un inmigrante sin papeles.

Marco Valle, 2004 (2ª ed.). 95 pág.
ISBN: 978-84-607-9379-3.

Cuentos

Este loco mundo. 17 cuentos.

Miguel Ángel García Argüez, José María Gómez Valero, David Eloy Rodríguez y Amelia Celaya, 2010.
72 pág. ISBN: 978-84-614-0083-6.

Formación

Crisis y deuda externa. Las políticas del Fondo Monetario Internacional.

Miguel Moro, 2005. 242 pág.
ISBN: 978-84-609-5602-0.

Contra la Unión Europea. Una crítica de la Constitución. [agotado]

VV.AA., 2005. 48 pág.
ISBN: 978-84-609-4170-5.

