



LOCALÍZATE EN SOSTENIBILIDAD

www.conama2014.org



#ConamaChef

U Recetario

lle

- LISTA DE RECETAS -

DDD

ConamaChef



TORTILLA DE VERDURAS

TABOULEH DE LA HUERTA URBANA

CAMBIO CLIMÁTICO

PAN CON NUECES Y MIEL

CALABACÍN RELLENO DE VERDURAS

MAKIS ECOLÓGICOS

CEVICHE DE TRUCHA ECOLÓGICA

TARTITAS DE CREMA DE LIMÓN

ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

PIZZA CON BASE DE COLIFLOR

HOJAS DE ACELGA RELLENAS DE ARROZ

SALMOREJO CORDOBÉS

ECO WRAP TEX-MEX

LOS TRES GRANDES

TOMATES RELLENOS DE SETAS

SOPA A LOS CINCO MINUTOS

BARCA DE MANZANA VERDE

GELATINA DE NARANJAS ECOLÓGICAS

BERENJENAS RELLENAS

MOJO ROJO PALMERO SUAVE CON ACEITE DE OLIVA

ARROZ CON LECHE

MIGAS

CARPACCIO DE MELÓN AL AZAFRÁN

TEJA DE CANTIMPALO CON REVUELTO TRIGUERO

PIZZA CALCATODA

ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS

TOFU CASERO

CANELONES DE LA DEHESA IBÉRICA

COCIDO MADRILEÑO

UN VASO DE AGUA

CANALONES A LA ROMANA

ESPAGUETIS CON BIOSSIDO DI CARBONIO

BORONÍA

TORTILLA DE PATATAS

COCA DE TRIGO FORMENT CON REBOZUELOS, ACELGA Y ANGUI-LA AHUMADA

- PRESENTACIÓN -

Queridas lectoras y lectores, cocinillas todos:

Tenéis en vuestra pantalla el resultado de una aventura ilusionante. Quizá comenzó mucho antes, pero lo cierto es que un buen día a un grupo de inquietos profesionales del sector ambiental con intereses comunes en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación, les dio por reunirse en lo que denominaron NatuRed: un grupo de trabajo nacido para compartir conocimiento sobre el uso de aplicaciones sociales de Internet en el sector ambiental.

Tras estudiar el estado del arte y analizar las posibilidades de uso de las herramientas sociales en materia ambiental, para la edición 2014 del Congreso Nacional de Medio Ambiente, tomó forma la posibilidad de lanzar un concurso de recetas en las que los participantes debían argumentar tanto el valor gastronómico como el impacto ambiental de su plato: #conamachef.

Porque tanto si planificamos la dieta el domingo por la tarde en una sesión de preparación de tarteras para la semana siguiente, como si lo hacemos sobre la marcha cuando nos asomamos al frigorífico a ver qué podemos cocinar, cada vez que comemos, tomamos decisiones que afectan al modelo de desarrollo y contribuyen, o no. a la sostenibilidad.

Como lo reflejan las recetas recopiladas en este libro, la sostenibilidad en la alimentación es algo complejo, que va desde la preservación de formas tradicionales de cultivar la tierra al combustible que se gasta en transportar los alimentos, la forma en la que cocinamos los ingredientes, la necesaria reivindicación de medios para nuevas formas de producir alimentos o la llamada de atención sobre las implicaciones de un gesto tan cotidiano como abrir el grifo para llenar un vaso de aqua.

Aquí están algunas de esas recetas que pretenden hacer más sostenible nuestra dieta, sea mediante la promoción del consumo de productos locales, la preservación de tradiciones culinarias vinculadas al territorio y su uso sostenible, fomentando alimentos de temporada, recomendando ingredientes procedentes de prácticas ecológicas o, simplemente, reflexionando sobre la huella ecológica de nuestra receta.

Que aproveche.



Manuel Redondo Arandilla LL

- TORTILLA DE VERDURAS -

"Sabor a belleza" T



Dificultad: fácil.

Elaboración.

Cualquier jardín puede darte algo más que descanso y consumo de agua. Sobre una espiral de cultivo o en una maceta regenerada con buen compost caben múltiples plantas y flores comestibles. Además, unas gallinas son el mejor invento para reducir restos orgánicos de tu basura, darte huevos frescos y reiniciar el círculo. Anímate y sigue la receta "a pie tortillas" puesto que no necesita más que mezclar los siguientes ingredientes:

1 calabacín.

3 cebollas frescas.

2 ramas de apio.

4 tomates cherry de maceta.

2 hojas y una flor de capuchina.

1 ajete.

1 rama de orégano fresco.

3 huevos de casa.

1 pizca de sal.

Aceite de oliva virgen extra ecológico al gusto.





Beatriz Fernández

- TABOULEH DE LA HUERTA URBANA -

"Buena pinta y ecoeficiente"



Ingredientes:

1 taza grande de sémola de trigo para hacer cous-cous.

2 tomates maduros.

1/2 pimiento rojo.

1 pimiento verde.

2 cebolletas tiernas.

2 pepinos.

1 taza pequeña de pasas sultanas sin pepitas.

1 taza pequeña de aceitunas negras deshuesadas.

Para el aliño:

1 tomate maduro.

1/2 de pepino.

1/4 de cebolleta.

1/4 pimientos rojo.

Perejil fresco

1 manojo de hierbabuena fresca.

El zumo de un limón.

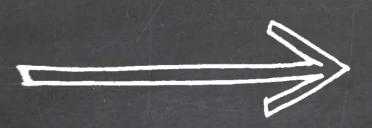
2 cucharadas de vinagre de vino.

Aceite de oliva virgen extra.

Sal

Dificultad: media.





Elaboración.

Hay que poner el couscous en un bol con la misma medida de agua caliente, dejar 10 minutos hasta que el couscous aumente de tamaño y quede suelto, escurrir el agua sobrante. Picar todos los ingredientes en trocitos pequeños y añadirlos al bol, añadir también las aceitunas en rodajas y las pasas. Después, triturar los ingredientes del aliño (yo he utilizado una trituradora manual), y echarlo sobre el couscous con las verduras y dejarlo reposar una hora para que absorba el aliño.

Justificación ambiental.

Para esta receta he utilizado los últimos tomates de mi huerto de terraza por lo que no pueden ser más locales. Como mi producción no es muy grande el resto los he adquirido en la frutería de mi barrio, el dueño tiene un huerto propio así que he apostado por los productos de proximidad reduciendo además la huella de carbono que produce su transporte.



He consumido únicamente la energía de calentar 1 minuto la taza de agua para el couscous.

Todos los productos han sido adquiridos a granel, por lo que los únicos envases generados han sido dos bolsas de plástico.



- CAMBIO CLIMÁTICO -

"Magnífica presentación y argumentos"



Ingredientes (para 4 personas):

Para los rollos de chocolate:

240 grs. chocolate cobertura negro ecológico. 70 por ciento de cacao (para fundir).

80 grs. chocolate cobertura negro ecológico. 70 por ciento de cacao (para atemperar)

Para la espuma de mango:

2 mangos maduros.

2 claras de huevo (ecológicos).

1 naranja.

2 hojas de gelatina (4 gramos).

Para el yogur griego:

1 litro de leche (ecológica).

1 yogur natural con cultivos vivos (sin azúcar).

Arándanos al gusto.

Para las arenas de galletas:

100 grs. de galletas "Fontaneda Digestive" con frutas del bosque.

100 grs. de galletas "Oreo".

Decoración:

Hojas de menta.

Ralladuras de lima.

50 grs. de grosellas, frambuesas, etc.

Dificultad: media.

Elaboración.

Rollos de chocolate

Calentar al "baño maría" 3/4 partes de chocolate negro ecológico de cobertura para fundir, y 1/4 partes de chocolate negro ecológico de cobertura para atemperar. Una vez fundido, se extiende con un pincel de silicona sobre un cuadrado de papel de 10cm x 10cm de papel sulfurizado o bien acetato. Dejamos endurecer un poco y enrollamos.

Se superponen un poco los bordes del papel o del acetato transparente y se pueden fijar con un trozo de cinta de cello, u otro sistema con el fin de mantenerlo enrollado. Estos rollos formarán los troncos del árbol.

Se introducen los rollos en agua muy fría con hielos, con el fin de consolidar rápidamente el chocolate. Después se retira el papel. Es también el momento de hacer, con un biberón, las líneas de chocolate que serán las ramas y raíces del árbol.

Espuma de mango

Pelar los mangos maduros y trocearlos; triturar la pulpa de mango, añadiendo dos claras de huevo, hasta obtener un puré bien fino que posteriormente pasaremos por un colador.

Rehidratar en agua fría 2 hojas de gelatina (4grs.). Una vez hidratadas disolverlas en el zumo de una naranja grande que previamente se ha calentado. Mezclar con el puré de pulpa de mango y remover bien. Introducir la mezcla en un sifón y ponerle una capsula de N2O. Retirar la cápsula, poner el difusor, y dejar reposar en el frigorífico.

Yogur griego

Calentar la leche a fuego moderado hasta que alcance los 85 grados C. Es importante que no hierva para que el proceso se realice correctamente. Retira del fuego y dejar que se enfríe hasta los 45 grados C.

Colocar la leche en un recipiente (preferentemente de vidrio, plástico o cerámica) que no esté muy frío y mezclar con dos cucharadas de yogurt (para 1/2 litro de leche). También se puede colocar en un termo, previamente entibiado con agua caliente, cerrarlo y sacudir con fuerza para que se mezcle bien. Dejar reposar un mínimo de 7 horas o de una noche hasta el otro día.

Colar el yogur con papel o tela de filtrado y un colador, sobre un vaso medidor. Se remueve con el fin de separar el suero del yogur. Si lo quieres espeso, debes obtener de suero la mitad de la cantidad que pusiste de leche, es decir 250 ml. El suero debe ser transparente amarillento, que indica que el proceso se ha realizado bien.

Retirar el yogur y batirlo enérgicamente con varillas o globo batidor. Una vez que se ha mezclado bien, haciendo desaparecer los grumos, se le incorporan arándanos o la fruta tropical que se desee.

Arenas de galletas

Seleccionar galletas negras de chocolate, del estilo Oreo. Separar las tapas y retirar el relleno. Triturar al grosor deseado (fino como arenas, o más grueso como cantos). Seleccionar galletas pardas, del es Digestive y triturar al grosor deseado.

Se reservan en cuencos diferentes las texturas obtenidas de arenas de galletas pardas y negras.

Emplatado.

1.- Extendido del yogur

Extender el yogur griego con arándanos, sobre la bandeja en la que se emplatará el postre. La capa debe ser lo suficientemente gruesa para poder clavar el/los árboles.

2.- Relleno y colocación de los troncos de chocolate

Clavar sobre la capa de yogur el/los árboles que conformarán el plato. Una vez se ha insertado en la base de yogur, en vertical se rellena el tronco de espuma de mango con el sifón. El propio

peso del rollo y la espuma facilitan que se mantenga de pie el tronco.

3.- Reparto de arenas

Distribuir sobre el yogur (con una cuchara) una capa de arenas de diferentes texturas y colores. Se podrá alternar una base de arenas negras con espolvoreado de pardas, o viceversa.

4.- Colocación de raíces y ramas
Extender los hilos de chocolate consolidados sobre el
suelo, a modo de raíces; e introducir algunos por la boca
del tronco. a modo de ramas.

5.- Brotes verdes



Rayar limaduras de cascara de lima y extenderlas sobre las arenas y raíces. Además de dar la sensación de algo de verdor, contribuye a potenciar los aromas del postre. 6.– Hojas y frutos

Terminar el emplatado con la colocación de hojas de menta en el árbol, y de frutos rojos sobre el suelo.

Alberto Vizcaíno López

- PAN CON NUECES Y MIEL -

"Una experiencia mística"



Ingredientes:

Un trozo de pan, chusco o pan de molde. Miel. Nueces.

Dificultad: fácil.

Elaboración.

Esta es mi propuesta de receta de cocina más saludable para el planeta y para nuestro cuerpo. Es una receta sencilla, a mí me gusta de postre, al final del día, aunque es posible que resulte más saludable como



desayuno o merienda. Consiste en ahuecar ese chusco de pan que ha sobrado y rellenar el espacio que ocupaba la miga con un par de cucharadas de miel y un puñado de nueces. Las proporciones van a gusto del consumidor. Y no requiere emplatado. Sencillo, ¿verdad?

Aunque no he hecho el análisis de ciclo de vida del producto, ni he tratado de conseguirle un etiquetado ecológico, a primera vista encontramos que la miel: es el producto estrella de la apicultura. Si bien del trabajo de las laboriosas abejas podemos obtener polen, cera, propóleo, tratamientos contra el reúma y no sé cuántas otras cosas más, la miel es el regalo más dulce que nos hacen estos insectos. Incluso desde el período Mesolítico según relatan las pinturas rupestres.

Conseguir la miel tiene distintos efectos sobre la sostenibilidad, especialmente en un momento en el que los polinizadores silvestres están amenazados. La apicultura extensiva no es una actividad especialmente rentable, pero puede completar los ingresos diversificados de una

economía rural plurifuncional. Al valor cultural de perpetuar tradiciones ancestrales que vinculan al hombre y la naturaleza, se añade la importancia social por el papel que puede jugar la apicultura en pueblos donde esta actividad genera pequeñas rentas ayudando a mantener población en el medio rural.

Desde el punto de vista económico el proceso de la polinización es básico e irremplazable para la agricultura. Las abejas y sus servicios ambientales permiten una amplia variedad de frutos silvestres que alimentan a distintas especies del bosque, jugando un papel clave en la biodiversidad.

Otro de los ingredientes son las nueces, fruto de esas máquinas de fijar carbono que son los nogales y de los cuales todo se aprovecha, la cáscara de las nueces la utilizaremos como biocombustible, para acompañar a otras formas de biomasa en la chimenea y calentarnos en invierno.



Finalmente, el pan, que podemos utilizar el de rebanada (incluidas las "tapas culas" del pan de molde que nadie aprecia), o bien aprovechar el chusco, ese pico final de barra que está a punto de quedar olvidado en el fondo de la panera, y que se traduce en un gesto de optimización de recursos o minimización de residuos, como ustedes quieran.

Desde el punto de vista de los valores ambientales la miel se produce en una amplia diversidad de ecosistemas, desde la alta montaña a la azotea de los edificios de las grandes ciudades. Salvo que cometamos el error de comprar un sucedáneo adulterado en un proceso industrial, la huella ecológica de la miel puede ser bastante reducida.

Con las nueces habría que evaluar si la capacidad de fijar dióxido de carbono, tanto en la madera del nogal como en los complejos húmicos del suelo, compensa el transporte del fruto envasado. Pero ya os adelanto que las nueces buenas para la receta no son las que se compran

en una bolsa en el centro comercial. Las del pueblo, esas pequeñitas y "encarceladas" en la cáscara son las que mejor van. Y del pan qué os voy a decir, si la barra tiene una huella hídrica menor que una caña de cerveza.

NOTA: Todas las nueces y la miel que aparecen en esta entrada son originarios de la provincia de Guadalajara. La receta ha sido felizmente consumida en Madrid capital, con un recorrido máximo de unos 215 Km por carretera.





Reverde Corporativa Andaluza Agricultura Ecológica

- CALABACÍN RELLENO DE VERDURAS -

"Con productos de nuestra huerta"



Nombre original: Calabacín relleno de verduras con salsa de tomate

Dificultad: fácil.

Elaboración.

Hola, os presentamos un plato realizado con productos de nuestra huerta: ecológicos, de cercanía, de temporada y con variedades tradicionales como la zanahoria del país o la judía de metro. Todos los ingredientes que no producimos nosotros como la avena o el jengibre los compramos a otros productores cercanos que tengan la misma filosofía de nuestra cooperativa. ¡Buen provecho!

Es una receta diferente de "Calabacines rellenos" grabada cerca de la barriada rural jerezana de Torremelgarejo, en la cocina de la

casa-huerta de producción ecológica de José Antonio Parra, proveedor de Coop. La Reverde, y elaborada por la socia Rural Chef Campiña Mª Ángeles Jiménez Berral con ingredientes muy especiales porque Lo Nuestro Sabe Mejor y si lo maridas con vino blanco ecológico "Entusiástico", que también forma parte del Mercado de Sabores de la Campiña, ¡mejor!

Receta en Youtube: https://www. youtube.com/watch?v=igRJaRKm7fl





Lidia Ormeño

lle

- MAKIS ECOLÓGICOS -

"Directo de la Huerta de la cocina"

Ingredientes (4 personas):

12 Hojas de acelga.
50 gr de quinoa ecológica.
Ramas de tomillo fresco.
1 Pimiento seco picante.
20 gr de nueces.
50 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra Ecológico.
40 gr de melón negro.

Dificultad: media.

Elaboración.
La quinoa es de cultivo ecológico y el aceite

pertenece a la agroganadera Pérez-Racero.

Los demás productos son directos de la huerta a la cocina, las nueces recién cogidas del nogal, tomillo y acelgas recién cortados y el pimiento de colgar de toda la vida, al igual que el melón que nos aguanta desde su recolección.

Aquí os dejo el método de elaboración:

- 1. Escaldar las hojas de acelga y refrescar en agua con hielo.
 - 2. Cocer la quinoa en una infusión de tomillo.
- 3. Infusionar el pimiento en el aceite dejando una parte para freír.
- 4. Formar los makis, poniendo el melón en el centro.
- 5. Terminar embelleciendo los makis, mojando con el aceite infusionado y decorando con las nueces picadas



y el pimiento frito.

Jovita García Collado Le - CEVICHE DE TRUCHA ECOLÓGICA -

DOS

"Olores, sabores, colores"



Ingredientes:

Trucha ecológica.

Salmuera

Caldo de trucha a partir de 750 gramos de espinas de trucha y otros tantos de agua.

Leche de tigre a partir del caldo de trucha.

60 gramos de cebolla roja.

35 de lima.

25 de pimiento amarillo.

20 de pimiento rojo.

7 de sal

5 de piel de lima.

1 solo gramo de tabasco, solo uno.

Cebolla encurtida, a partir de 1 cebolla roja y 100

gramos de vinagre de manzana.

8 tomates cherry.

1 aguacate.

Maíz.

Salicornia.

Dificultad: media.

Elaboración:

"Cuando el tiempo no pasa: ceviche de trucha ecológica" En la Laguna de pesca, de Naturix Acuiculture S.L., nos sentimos así cada día. Sólo nos despierta el salto de las truchas, su aleteo continuo entre hojas, insectos, y naturaleza. No hay mejor cocina que el entorno natural que las prepara para ser degustadas. Olores, sabores, colores. La trucha ecológica nos llevará a la mesa un

ceviche exquisito, casi de la mano, y nos contará una historia de cercanía con el paisaje, de compromiso con la tierra, y de paciencia sabrosa. En Naturix Acuiculture, lo sabemos bien.

La receta comienza caña en mano, en familia. Si la cocina es cultura, nuestra trucha es fiel reflejo de una tradición que comporta valores eternos: respeto, sencillez, solidaridad. Con nosotros, y con la naturaleza.

800 gramos de trucha, ecológica, por supuesto, para cuatro personas... El ceviche ha comenzado a contarnos su historia, su pasado, su origen. En plena Alcarria, el resto de ingredientes nos los regala la propia naturaleza, en su continuo estacional que nunca se detiene.

Paciencia, nos pide la tierra. 1 día para macerar, 1 hora para servir.

La preparación la vigila de cerca un vino ecológico, a tu gusto. Rememoras entonces el sonido del viento en el lago, y vuelves a mirar de reojo las truchas, seguro de su









natural origen. Te reconforta saberte en paz con la tierra, y un sorbo tranquilo te devuelve a la preparación del cebiche.

Te lías con el caldo de trucha. Doras primero las espinas un poco en una sartén. Hierves el agua en un cazo e infusionas las espinas durante 30 minutos, bien tapadas. Colas y reservas el caldo. Y te sientes bien. El resto de ingredientes repartidos por tu cocina de siguen devolviendo a la Alcarria. Sin prisas, y como siempre.

Vuelves a la carga con la leche de tigre. Ahora tu piel se llena de tierra limpiando las verduras para el caldo y cortándolas en dados de poco más de un centímetro. Ahora, vuelve a detenerse el tiempo.

Mezclas todos los ingredientes en un recipiente y los dejas macerar en un lugar fresco durante un día. Tiempo más que de sobra para volver a disfrutar del entorno Naturix: agua, pesca, y vida en pleno corazón de la Alcarria. Toca preparar la cebolla encurtida. Suavemente, pelas y lavas la cebolla roja. Córtala en juliana y escáldala en agua hirviendo 20 segundos. Para ser un buen ConamaChef, enfríala enseguida en agua con hielo, retírala y escúrrela. Los tuyos lo agradecerán.

tierra.

En toda receta hay un momento mágico, ése que se guarda en silencio, regalado durante tiempo a la historia. Coge los filetes de las truchas y trocéalos en cuatro o cinco porciones y... ¡tachán! Mételos en la mezcla. Añade justo después el vinagre de manzana y déjalo marinar 1 hora. Lenta hora, que puedes aprovechar para cerrar los ojos y rememorar... truchas naturales que te van a permitir saborear lo más auténtico que tenemos en @Naturix: nuestra





- TARTITAS DE CREMA DE LIMÓN -



"Mis protagonistas del otoño: mi Limonero y la Granada"



Nombre original: Tartitas de crema de limón con merengue y granada

Ingredientes:

1 limón (ralladura+zumo).

1 granada.

4 huevos (yemas+claras).

3 yemas.

100 g ha<u>rina.</u>

40 grm. harina maíz.

380 g azúcar (100+180+100).

> 100 g mantequilla. 3dl agua.

Sal.

Dificultad: media.

Elaboración:

Era muy fácil hacer algo crudo... así que pensé... cocina algo con poco horno... pero que caliente el cuerpo en otoño... y que sea un postre! Me enamoré del Pie de limón en Chile y a cada oportunidad pruebo recetas y las voy adaptando a mi así que aquí va una más eco, más local y con mis protagonistas del otoño, mi limonero y la granada. He evitado la leche merengada por venir ya prefabricada y he hecho una crema de limón y creo que el merengue es la manera más inteligente de sacarle partido a las claras. Cómo ambientóloga le he dado muchas vueltas a la receta y al porqué así que un resumen...

- -multifuncionalidad (yema para la crema, clara para merengue)
- -biodiversidad (limón y granada, harina de trigo y de maíz)
- -bajos insumos energéticos (reducido tiempo de cocción en horno)
- -producción local y de temporada (los limones son de mi jardín y la granada es de temporada) consumo responsable (azúcar de caña sin refinar y harina ecológica y de comercio justo, mantequilla con ecoetiqueta)
- -Slow food.. una receta con muchos pasos y dedicación.. cocinar y comer despacio





Para la base, hay que amasar la mantequilla, 3 yemas, 100g de azúcar, 100g de harina y sal. Envolver en un paño de algodón y a la nevera 1h.

Después para elaborar la crema de limón, se pone en una olla poner la harina de maíz y 180g de azúcar con el agua, el zumo y la raspa del limón, mezclar a fuego lento hasta incorporar. Por separado batir con una varilla 4 yemas y para que no se corte añadir un poco de la mezcla anterior antes de incorporar todo a fuego lento de nuevo.

Mezclar con calma hasta hacer la crema.

Se extiende la base en bases individuales para reducir aún más el tiempo de cocción y llevar al horno un máximo de 10 min.

Para hacer el merengue con granada, hay que batir las claras un rato, añadir 100 g de azúcar y seguir batiendo hasta que salga la forma de las varillas claramente. Incorporar con una espátula la granada.

Finalmente, hay que poner la crema encima la base y encima el merengue. Quemar un poco con un soplador de manera a gastar menos energía que volviendo a tostar al horno.

PD: Está pensada para un gran evento así que por persona se tiene que dividir estos recursos/15.





Sergio Martín - ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS -

John

"Perfecta para tupper"



Ingredientes (3 personas):

- 5 pimientos rojos
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 2 tomates
- Aceitunas
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal

Dificultad: media.

Elaboración:

Lo primero es asar los pimientos. Se precalienta el horno a 200 grados. Lavamos los pimientos con agua, los ponemos en una bandeja de horno y embadurnamos con un poco de aceite cada pimiento. Los introducimos en el horno aproximadamente 45 minutos dándoles la vuelta según se vaya tostando cada uno. Los sacamos y los dejamos enfriar. Una vez fríos, le quitamos la piel y los cortamos en trocitos. Cocemos los huevos que vamos

a utilizar y los dejamos enfriar. Añadimos dos tomates troceados, la cebolla picada y unas aceitunas. Troceamos el huevo y se lo añadimos. Aliñamos la ensalada con AOVE y sal. Se puede comer en plato, en bocadillo, como acompañante o de plato principal. Tiene muchas variantes, y se puede añadir vinagre, encurtidos, atún... Al gusto de cada uno.

La receta que filosofía con otras ya presentadas, el consumo local. de constituir una receta rica y que favorezca medio ambiente, ya que se

reduce la huella de carbono y se favorece a la economía de tu zona. También es importante la utilización de ingredientes de temporada. Como productor local, no podía ser de otra forma.

Esta receta es típica del sur, una ensalada de pimientos asados. Fácil, elaborada con productos de la huerta y que puede convertir nuestra mesa veraniega en un festival de color.

Valoración ambiental de la receta:

La clave ambiental de esta receta está en la procedencia de los ingredientes. Tener un huerto propio te da la posibilidad de producir verduras y hortalizas de calidad que están al alcance de tu mano, literalmente. Si no disponéis de uno (recordad la opción del huerto urbano o el alquiler de huertos) seguro que en vuestra zona se pueden comprar verduras y hortalizas de producción local.

Los tomates y los pimientos rojos utilizados en esta receta proceden de un huerto próximo a casa y son de producción ecológica. Tanto los huevos como el AOVE son de elaboración granadina a menos de 20 km de la cocina :-)

Otro apunte interesante es la utilización de ingredientes de temporada. Esta ensalada es perfecta para el verano ya bien entrado.

Las aceitunas también son de procedencia local, y su envase de vidrio se puede reutilizar, por ejemplo, si nos han sobrado pimientos para la elaboración de la ensalada, como recipiente para conserva. Así tendremos para otra ensalada un poquito más adelante.







- PIZZA CON BASE DE COLIFLOR -

"Una gran idea y una pinta estupenda"

888



Nombre original: Pizza sin harina, con base de coliflor

Ingredientes (3 pizzas):

1 coliflor pequeña.

1 huevo.

150gr de queso mozarella rallado.

Salsa de tomate casero.

Tomates cherry.

Queso blanco.

Sal.

Orégano molido.

Hojas de albahaca fresca para decorar.

Bacon en trozos.

Dificultad: media.

La pizza es uno de mis platos de pasta favoritos pero sin embargo no la tomo con la frecuencia que me gustaría porque es un plato bastante calórico.

La presencia final como habréis visto es como la de cualquier pizza, en la boca es más suave, con un leve punto de sabor a coliflor al final de cada bocado muy agradable.

Es una manera de tomar una pizza cien por cien natural y con menos hidratos de carbono.

El resto de ingredientes será a vuestra elección, toda vegetal o incluyendo como en este caso trozos de bacon en trozos, admite todo o casi todo, maíz, jamón, chorizo, butifarra, salchichas, bacon, salmón, atún, anchoas, huevo cocido, chile, pimiento rojo, pimiento verde... lo que os apetezca!!

Elaboración:

Encender el horno para que se vaya precalentando a 180 grados.

Quitar la parte verde a la coliflor e ir cortándola en trozos

Con un rayador grande rallar la coliflor como si fuera queso.

Colocarla una vez rallada en un recipiente e introducir en el microondas a potencia máxima 8 minutos.

Agregar la mozarella rallada y el huevo.

Mezclar con una cuchara para que quede la masa bien integrada.

En la bandeja del horno colocar una lámina de papel vegetal

Verter una parte de la masa y empezar a darle forma con la mano intentando darle una forma redondeada y plana.



Introducir al horno unos 20 minutos y comprobar que se vaya dorando

Sacarla y dejarla a temperatura ambiente unos minutos y untar con la salsa de tomate.

Empezar a colocar encima los ingredientes que hayamos elegido, tomates cherry, panceta, queso blanco, aceitunas negras, mozarella rallada, etc.

Espolvorear con orégano

Hornear cinco minutos aproximadamente en la parte alta del horno en la posición de gratinar para que se termine de cocinar a la misma

temperatura que lo teníamos 180 grados.

Sacar del horno y con cuidado quitar el papel vegetal, si hace falta ayudarse de una pala,

espumadera etc y colocar en un plato o fuente redonda. Podéis decorarla con alguna hoja de albahaca

Recomendaciones

Es importante que la pasta de coliflor, huevo y queso quede bien hecha y dorada en el horno para que a la hora de sacarla no se nos rompa. Le puedes incorporar cualquier tipo de queso que le dará mucho sabor y un aspecto crujiente.

Es una pizza a medida ya que los ingredientes de la composición los eliges tú según tus gustos, calorías que quieras incorporar etc.

También puedes realizar "pizzetas" individuales de tamaño más pequeñas, para que te queden bien redondas puedes retocarlas dándole forma con el bu

puedes retocarlas dándole forma con el borde de un vaso y comerlas como aperitivo.





Merino Merino

lle

- HOJAS DE ACELGA RELLENAS DE ARROZ -





"Cada acelga con su penca"

Nombre original: Hojas de acelga rellenas de arroz tres delicias

Ingredientes:

Unas hojas de acelga con su penca.

Arroz.

Huevo.

Jamón serrano.

Ajo.

Aceite y Sal.

Elaboración:

Lavar y secar las hojas de acelga, reservar las de tamaño medio enteras, junto con unas pencas largas. El resto de hojas y pencas picarlas pero por separado, tienen distintos tiempos de cocción.

Picar el ajo en láminas y reservar, lo mismo con el jamón serrano en taquitos pequeños Hacer una tortilla con el huevo, dejar enfriar y picar en taquitos pequeños y reservar. Escaldar las hojas medianas enteras y secar bien, reservar bien estiradas

- Hervir 7 minutos las pencas picadas, añadir las hojas picadas y dejar que hierva todo 3 minutos más. Escurrir bien y reservar
- Colocar en una sartén el ajo a dorar, añadir el jamón y rehogar un poco, añadir la acelga cocida y saltear un par de minutos,
- Poner en una cazuela un poquito de aceite, dorar un diente de ajo laminado y sofreír el arroz, añadir el agua y cuando esté a media cocción añadir la tortilla y las acelgas y dejar que se acabe de hacer el arroz. Poner sobre una hoja de acelga una cucharada de relleno y



una penca escaldada, cerrar haciendo un paquetito y que sobresalga la penca, Repetir la operación con todas las hojas enteras reservadas

- Sofreir en una sartén con un poquito de aceite las hojas rellenas.

- SALMOREJO CORDOBÉS -

J J

"Haciendo honor a mi tierra"





Nombre original: Salmorejo Cordobés con tomates ecológicos.

Ingredientes:

1kg de tomates ecológicos.
1 diente de ajo.
200g de pan ecológico.
250g de aceite de oliva ecológicos.
Un huevo ecológico.
Jamón ecológico.

Dificultad: fácil.

Elaboración.

Haciendo honor a mi tierra y como recomendación de mi compañero Cristóbal Duarte (Director Técnico en EcoAvantis), cuelgo mi receta:

- Lava, corta y tritura los tomates ecológicos. Para suavizar la textura y quitar las pepitas y pieles, pásalo por un colador fino.

- En un bol cubre el pan ecológico con la pasta de tomate y déjalo entre 10 y 15 min en remojo para que empape. A continuación, echa el ajo ecológico y tritúralo todo.

- Incorpora el aceite ecológico poco a poco mientras trituras para que se vaya creando la crema. Finalmente puedes añadirle huevo y

trocitos de jamón.
Buen apetito!!!





José Márquez

- ECO WRAP TEX-MEX -

"Like a Boss"



Dos hojas grandes de
Lechuga Española
(también llamada de
amarra, mantecosa o
acogollada) -Lactuca
sativa var. capitata cv.
White Boston- España
es el tercer país a nivel
mundial productor de
lechuga.

100 gramos de Champiñones Portobello

-Agaricus brunnescens- En este tipo de wrap suele usarse pollo pero como mi receta es con productos de huerto, he decidido cambiarlo por champiñones, puesto que a nivel de sabor es un excelente sustituto de pollo o carne.

90 gramos de maíz -Zea Mays- Originario de la zona comprendida entre México y Guatemala se considera por muchos el vegetal más evolucionado. Si cultivas el maíz, sabrás que para prepararlo sólo debes introducir la Mazorca en agua hirviendo y le dejas allí por 5-7 minutos. Si no tienes huerta puedes comprar las mazorcas en el mercado, o el maíz enlatado para los más vagos.

100 gramos de judías arriñonadas -Phaseolus vulgaris-Un puñado de Espinacas -Spinacia oleracea-. 1/2 Pimiento dulce rojo -Capsicum annuum-. 1/2 Aguacate Hass -Persea americana-.

Ingredientes para la salsa Pico de Gallo:

1/2 Cebolla -Allium cepa-, 1 Tomate -Solanum lycopersicum-, Ajo -Allium sativum-, Pimiento picante -Capsicum fastigiatum-1/2 Limón -Citrus limon-

Estos últimos ingredientes los explicaré en mi cuenta

de instagram @plantinglikeaboss porque este post en vez de receta parece otra cosa, pero es que soy más de plantas que de cocina.

Dificultad: difícil.

Elaboración.

Mi primer reto para la receta fue realizarla con uso exclusivo de productos de huerto. Si bien ahora no tengo el mío listo, es precisamente a través de mi cuenta en Instagram donde compartiré las maneras en que cada uno de estos ingredientes puede cultivarse en nuestro hogar.

El segundo reto ha sido el realizarla de tal manera que suponga una ingesta saludable, esto es cuidando muy bien las raciones de proteínas, carbohidratos, calorías y grasa. Además ¡Es una receta vegana!

Siendo 2 wraps el ideal como almuerzo para un hombre de estatura promedio, para mujeres simplemente en





lugar de 2, un sólo wrap.

Las hojas de lechuga deben lavarse con abundante aqua y vinagre, al igual que los champiñones; para las judías, antes de prepararlas hay que lavarlas bien en un colador y quitarle las piedrecillas que puedan traer. Mientras que las espinacas dependiendo del lugar y la presentación suelen venir limpias o no. Si no se quieren limpiar pueden comprar las congeladas de hoja lisa que ya lo están y sólo colocarlas en una olla en baño de María hasta que descongelen.

Para preparar la salsa llamada Pico de Gallo, primero deben picarse el tomate y la mitad de cebolla en pequeños trozos, luego picar y agregar la mitad de pimiento picante y mezclar. Para darle algo de sabor pueden agregarle un poco de sal marina y ajo al gusto. Para finalizar se debe exprimir la mitad del limón sobre la mezcla para neutralizar sobre todo el olor de la cebolla, se revuelve, y ¡listo!

Los Champiñones se cortan en sentido longitudinal en bandas, hay que recordar que antes de picarlos se les debe retirar la base del tronco puesto que esta, al estar en contacto con la tierra no es recomendable su ingesta. Se colocan un poco de aceite de Oliva (Salteados) y se revuelven cada cierto tiempo por 3 minutos.



Se corta la mitad del Pimiento dulce en tiritas y se agrega al sartén con los champiñones y se revuelven por 5-7 minutos más a fuego medio. Notarán lo rico que huele a los 4 minutos aproximadamente.

Se retiran del sartén, se colocan todos los ingredientes sobre las hojas de lechuga, se envuelven y ja comer!



للا

Medio Natural Un Espacio Compartido

- LOS TRES GRANDES -

DDD

"Por la conservación del Lobo, el Oso y el Lince"

le





Proponemos, en primer lugar hay que decir que es un postre, y que combina tres partes deliciosas por separado pero que en conjunto sorprenden aún más. "Los tres grandes" es un tributo a los tres grandes mamíferos ibéricos y a todos aquellos que, de una forma u otra, colaboran cada día en su conservación: el oso pardo (ursus arctos), el lobo (canis lupus signatus) y el lince (lynx pardinus). Las tres partes de nuestra receta cuentan una pequeña historia: La parte inferior nos traslada a Asturias, en honor a nuestro oso y a los proyectos de recuperación de frutales y arbustos para alimento del oso. La parte central, es un homenaje al lobo y a los pastores que, en determinadas zonas, han sido capaces de convivir con él de forma respetuosa y sostenible. Nos trasladamos, pues, a algunos territorios de Extremadura y Castilla León, con el inconfundible sabor del gueso de leche de oveja Torta del Casar. Y, finalmente a través de la capa superior viajamos a Andalucía, recordando la labor de las administraciones y las políticas de protección del territorio, así como la implicación de los propietarios de explotaciones tanto ganaderas como agrícolas en la

recuperación del lince ibérico. Nada como el aceite de oliva virgen para recordar esta tierra.

Ingredientes:

PARTE INFERIOR: MANZANA ASADA A LA SIDRA CON FRUTOS DEL BOSQUE

5 manzanas

250 gr. entre fresas, frambuesas, arándanos, etc. medio vaso de sidra natural azúcar, canela

PARTE CENTRAL: CREMA DE TORTA DEL CASAR 2 huevos

80 gr. de torta del Casar (de la parte blanda interior) 150 gr. de queso mascarpone 4 cucharadas soperas de azúcar en polvo

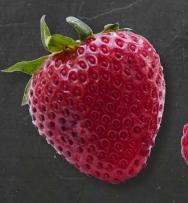
PARTE SUPERIOR: HELADO DE ACEITE DE OLIVA 3 yemas de huevo 50 gr. de azúcar 10 gr. de maicena 250 ml. de leche entera 50 ml. de aceite de oliva virgen extra hebras de azafrán

Dificultad: media.

lágrimas de chocolate

Elaboración:

Ponemos a calentar el horno a 180 grados. Lavamos las manzanas y las deshuesamos aunque sin llegar a perforarlas del todo. Las colocamos en una fuente para horno que tenga un poco de fondo para líquidos. El hueco que



habremos

producido en cada manzana, lo rellenaremos con sidra y una cucharadita de café de azúcar. El resto de la sidra se coloca en la fuente. Se deja en el horno unos treinta minutos.

Una vez asadas las manzanas y ya frías, se aplasta la pulpa con un tenedor integrándole el jugo que haya podido quedar en la fuente y añadiéndole canela al gusto. Se lavan las fresas y frutos del bosque y se pone en el vaso de presentación una primera y fina capa de láminas de fresa cubriendo el fondo. Sobre ella se va repartiendo la manzana asada y por encima, colocaremos los arándanos y frambuesas enteros.

Para la crema de queso, se separan las claras de las yemas. Colocamos en un bol las claras y las levantamos a punto de nieve, con dos cucharadas de azúcar en polvo; las reservamos. En otro bol, batimos bien las yemas con el resto del azúcar hasta que se integre y quede blanquecino.

Añadimos el mascarpone y seguimos batiendo hasta que no quede ningún grumo. A continuación, añadimos la torta de Casar y volvemos a batir para conseguir una crema fina y homogénea.

Por último, añadimos al bol de los quesos, poco a poco y con suavidad, las claras a punto de nieve. Se debe mezclar hasta que se homogeneice pero tratando de evitar que se rebaje el volumen de las claras. Colocamos una cada de similar espesor de esta crema sobre la

capa anterior. Tapar con film transparente y meter en el frigorífico.

Finalmente, para el helado, batimos las yemas de huevo agregándoles lentamente el azúcar. Seguidamente, se incorpora la maicena tamizada poco a poco mientras se sigue batiendo la mezcla, para evitar los grumos. En un cazo antiadherente llevamos al punto de ebullición la leche con el aceite y las hebras de azafrán. En el momento en que rompa a hervir, se pone a fuego lento y se incorpora con cuidado la mezcla anterior, sin parar de remover. Se cuece unos minutos, sin que llegue a hervir de nuevo, mientras espesa. Una vez ha espesado, se tapa

con film dejando el mínimo posible de aire, mientras enfría. Una vez ha perdido temperatura, se coloca en una heladera o en el congelador. Si no se dispone de heladera, se debe triturar en diferentes momentos de la congelación para romper los cristales y que quede lo más cremoso posible.

En el momento de servir el postre, se coloca una capa de este helado sobre las anteriores. Sobre ella, colocaremos unas lágrimas de chocolate que nos recordarán a las manchas del lince. Para adornar podemos colocar una hoja de menta.Para apreciar este postre correctamente, se debe comer introduciendo la cuchara hasta el fondo para saborear las tres capas a la vez.

Así podremos jugar a distinguir los diferentes sabores y texturas, recordando la historia que hay tras cada una de ellas.





Cristina Miñambres Lu

- TOMATES RELLENOS DE SETAS -



"Receta muy otoñal con ingredientes de la huerta"



Ingredientes:

Tomates, de la huerta.
Cebolla, de la huerta.
Ajo, de la huerta.
Perejil, de la huerta.
Patata, de la huerta.
Setas de temporada, las que
dispongamos, en mi caso una
mezcla de boletus y macrolepiotas
recolectadas en el pueblo, no he tenido
mucha suerte y no he encontrado muchas, pero
han sido suficientes para elaborar la receta.
Queso, de una fábrica a 4,4 kilómetros de mi ciudad, por
lo que el transporte es casi nulo. Cómo sólo lo venden en
cuña lo he rallado con el rallador.
Aceite y sal

Dificultad: fácil. Elaboración: Picamos la cebolla y el ajo y sofreímos, picamos también las setas y las echamos a la sartén manteniéndola a fuego lento. Sazonamos.

Mientras la sartén está en el fuego, vaciamos los tomates; el agua del tomate y un chorro de aceite nos servirán como soporte en la bandeja de horno para la cocción de las patatas, y el resto lo echo a la sartén con el sofrito anterior (también puede utilizarse para un gazpacho).

Cortamos la patata para que quede muy fina, ya que el tiempo que vamos a tener el horno es poco y si las hiciéramos gruesas quedarían crudas.

Rallamos el queso.

Rellenamos los tomates con el sofrito. Añadimos el queso rallado. Metemos al horno ya precalentado a 180 grados C durante 8 minutos (y lo dejamos seguir haciéndose con el calor residual). En total deberá estar unos 10-15 minutos dentro del horno. ¡Y aquí los tenemos!



Jose Roman Moreno Guerreros 🔱

- SOPA A LOS CINCO MINUTOS -





"Pretende integrarse en un conjunto de ofertas culinarias de distintos



Ingredientes:

Un resto de Curry rojo de garbanzos con verduras, algas y gengibre.
Un resto de arroz integral (85/100), arroz Nerone (10/100) y arroz salvaje (5/100).
Un resto de solomillo de cerdo horneado con palo cortado, wasabi y sésamo.
Medio vaso de agua filtrada.
Aliños al gusto, según se sugiere en la preparación.

Dificultad: fácil.

Elaboración:

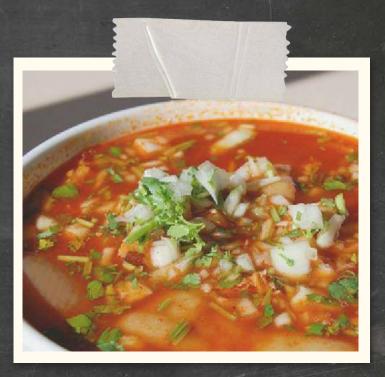
Esta sopa pretende integrase en un conjunto de ofertas culinarias de distintos países, entre las que se pueden destacar: la Shorba argelina, la mexicana Birria de res al estilo de Guadalajara, o

el Encebollado ecuatoriano. Sopas, o platos que aunque bastante caldosos, llevan bastante carga de alimentos sólidos.

En un cazo grande de acero inoxidable, se pone a calentar a fuego medio el resto del curry, añadiendo medio vaso de agua filtrada y el solomillo de cerdo deshebrado. Poco después se añade el arroz. Cuando está bien caliente se aparta del fuego y una vez emplatada, se añade un diente de ajo fileteado, un chorro de aceite de oliva virgen extra y dependiendo del gusto del comensal una pizca de tomate seco molido o un chorrito de zumo de lima, así como abundante cilantro y/o cebolla picada..
Buen provecho

Aspectos ambientales.

Esta receta recicla los alimentos, agua y energía empleados en los guisados previos, que de no reutilizarse hubieran ido a vertedero.



El agua filtrada sustituye con ventaja a cualquier otra agua, tanto envasada como de abastecimiento.

Pedro Turro Arroyo LUCA DE MANIZANIA VEDDE

- BARCA DE MANZANA VERDE -



"Apetece a todas horas"



Ingredientes:

Para hojaldre:

250 gramos de Harina fuerte.

2 gramos de sal.

150 ml de agua.

25 gramos de mantequilla derretida.

200 gramos de mantequilla (para las vueltas).

Ingredientes para crema:

500 ml de leche, preferiblemente sin tratamientos conservantes de por medio.

75 gramos de azúcar.

1 huevo.

1 rama de vainilla.

50 gramos de harina.

3 manzanas de agricultura ecológica o de tu huerto.

Dificultad: media.

Elaboración.

Preparación del hojaldre: Hacemos un volcán con la harina y dentro añadimos la sal, el agua y la mantequilla fundida, poco a poco mezclamos los ingredientes hasta formar una bola. Una vez hecha la bola, hazle un corte en forma de cruz y métela al frigorífico durante 1 o 2 horas. Sacamos la bola y la extendemos en forma de cruz con un rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada y colocamos la mantequilla para las vueltas en el centro. Cerramos la cruz plegando cada extremo hacia el centro y formamos un paquete. Damos 2 vueltas dobles y una simple con el rodillo y dejamos reposar durante media hora en el frigorífico.

Preparación de la crema: Calentar la leche en un cazo o pequeña olla y mezclar con 50 gramos de azúcar y la rama de vainilla. Mientras tanto, por otro lado mezclar en

un bol el huevo, un poco de leche y el resto del azúcar y se añade la harina poco a poco mientras se bate con una varilla. Cuando la mezcla está bien disuelta y no tiene grumos se le añade al cazo con la leche y se va removiendo con la varilla hasta que espese y ya tenemos nuestra crema casera.

Preparación de la Barca de Manzana: Extender el hojaldre en un tira de unos 10 centímetros de ancho, pinchar en el centro (donde vamos a colocar la crema), extender la crema con un manga en una fila y posteriormente poner sobre ella las manzanas cortadas





en láminas.

Valor ambiental.

Lo primero que se me pasa por la cabeza es que todo se realiza de forma artesanal. El proceso no es complicado y se puede realizar con muchos productos ecológicos o que no requieran de un ciclo de vida elevado.

Las manzanas se pueden adquirir en un productor local o en tu huerto, el huevo si tienes acceso como es mi caso a gallinas criadas en libertad y alimentadas en el campo notarás que añade un color más oscuro a la crema y más sano. E ingredientes como la leche, harina, mantequilla o azúcar pueden ser adquiridos en mercados de proximidad o con algún criterio "verde".

La huella ecológica o el ciclo de vida del postre, al hablar de una gran variedad de productos, puede elevarse por el sólo hecho de incluir vainilla que es un ingrediente no necesario para su elaboración o harina (este muy necesario), pero creo que si los productos son de cercanía o con algún criterio ambiental puede resultar sensato el hacer tu receta, sobre todo si lo comparas con el proceso que realiza un obrador industrial.

En definitiva, el valor ambiental reside en el disfrute de parar este postre y en el hecho de utilizar alimentos de cercanía o con algún criterio ambiental.





Generación Natura 🔱

- GELATINA DE NARANJAS ECOLÓGICAS -

DDD

"Especial para los Mini Chefs"



Nombre original: Gelatina de naranjas ecológicas con agar-agar

Ingredientes:

Para cuatro personas:

1 Kg. Naranjas ecológicas.

2 gramos de agar-agar.

4 Cuchara(s) de sopa azúcar.

Dificultad: fácil.

Elaboración.

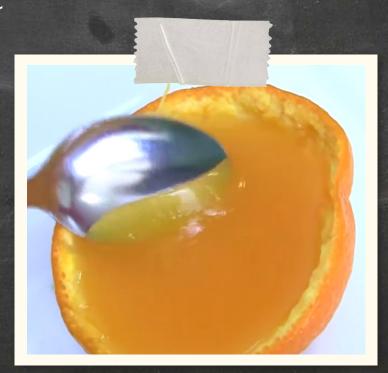
Nuestro MiniChef, Alex ha utilizado como gelificante agar-agar, un alga que hace la misma función que los gelificantes convencionales, hechos con restos de colágeno de animales. Así que si eres vegetariano esta gelatina es ideal para ti.

La receta es muy sencilla, simplemente debes exprimir media docena de naranjas y limpiar su cáscara para utilizarla como molde.

Después endulzamos el zumo y lo hervimos junto a 2g de agar-agar unos minutos, dejamos enfriar una noche. ¡Y listo!

Si queréis que vuestro hijo cocine esta receta, podéis mirar el vídeo de nuestro minichef Alex: https://www.youtube.com/watch?v=rNv6f8azG4o





Javier Oquendo Calvo 👭

- BERENJENAS RELLENAS -

"Productos de proximidad y de producción propia"





- Berenjenas del huerto de Maite.
- Ternera del Maestrazgo.
- Pimientos del huerto
- Cebolla del huerto
- Harina.
- Leché.
- Tomates Cherry de Maite.
- Queso de Tronchón.
- Aceite de oliva de Castellote (Cooperativa Virgen del Agua)

Dificultad: fácil.

Elaboración.

Se asan las berenjenas y se vacían de la pulpa. Se prepara un sofrito de cebolla, pimiento y la ternera picada y se añade la pulpa. Rellenar las berenjenas y colocar en una cacerola.

Preparamos la besamel con aceite, harina y leche y la añadimos a las, berenjenas.

Colocamos unas tiras de queso de Tronchón encima y dejamos al horno durante unos 15 minutos.

Lo adornamos con los tomates cherry y la servimos bien caliente.

Todos los productos (excepto la leche) son de la Comarca del Maestrazgo y del huerto de Maite, que es una vecina que comparte sus productos con los amigos.



Os puedo asegurar que lo he preparado para comer hoy domingo y era una comida de fiesta.

Restaurante Casa del Volcán

- MOJO ROJO PALMERO SUAVE CON ACEITE DE OLIVA -

DDS

"Que rico el Mojo, no me gusta, me encanta"





Ingredientes:

Pimiento "pimienta palmera" seca.
Una cabeza de ajos.
Vinagre de vino fuerte.
Aceite de oliva virgen extra arbequina.
Sal marina gorda.
Comino en grano.

Dificultad: media.



Abrir las pimientas secas y separar de semillas y pedúnculo que se desechan.

Trocear las pimientas con las pieles sin hacerlo polvo, entre 2 y 5mm, más o menos como pequeñas lentejas, con el método preferido.

Hidratar esta pimienta durante unas horas con agua abundante, la cual se teñirá ligeramente de rojo oscuro. Escurrir el exceso de agua tras la hidratación de las pimientas.

Majar o moler todos los ingredientes excepto el aceite, que habrá que añadir tras haber mezclado bien los ajos, cominos, el vinagre y las pimientas troceadas.

Añadir el aceite de oliva y remover, nunca batir. Como máximo hasta que la pasta ya no admita más y empiece a quedar aceite flotando sobre el mojo al dejarlo en reposo. Revisar punto de sal deseado y afinar el resultado final al gusto deseado.



Teresa Antolín lu

- ARROZ CON LECHE -

"Si no lo pruebo... ¡no lo creo!"





1 litro leche de vaca. Cáscara de limón. 7 cucharadas arroz. 6 cucharadas azúcar. Canela al gusto.

Dificultad: media.

Elaboración.

Es una receta de toda la vida, muy popular sobre todo en Asturias. Además nosotros la hacemos con productos provenientes de la agricultura ecológica como la leche fresca de vaca que

le da un sabor muy especial.

"El arroz con leche sólo puede quedar bien si se remueve a mano". El secreto está en hacerlo despacio y removiéndolo a mano. De esta manera la leche se va

concentrando y el arroz queda como una crema suave. Se pone la leche a calentar con un trozo do cáscara do limén (major

trozo de cáscara de limón (mejor si es ecológico) Cuando está a punto de hervir, se

ponen 7 cucharadas de arroz o medio vaso.

Se deja 15 minutos cociendo y dando vueltas Se añaden 6 cucharadas de azúcar.

Se dejan otros 15 minutos, siempre dando vueltas Cuando está listo se sirve y se deja enfriar.

Se puede poner canela encima antes de tomar.



- MIGAS -

"Con estas uvas que hemos recogido vamos a hacer unas riquísimas Migas"





Ingredientes:

Pan sentado, es decir, pan de hace unos días.

Ajos.

Panceta fresca.

Pimentón.

Aceite.

Uvas.

Dificultad: media.

Elaboración.

Ahora que ha acabado la vendimia hemos ido a hacer la rebusca, a buscar esos carpones (racimos pequeños) que se quedan en las viñas sin vendimiar. Con estas uvas que hemos recogido vamos a hacer unas riquísimas migas.

En esta receta vamos a aplicar dos de las 3R. Vamos a reducir, porque es importante que las raciones sean

pequeñas, es un plato pesado y si nos pasamos con la cantidad podemos acabar sufriendo los horrores de la digestión. Vamos a reutilizar ya que se hacen con los restos de pan de días anteriores. Y no vamos a reciclar porque probablemente no sobre nada y si sobrara, se trata de una receta que se congela perfectamente.

Empezamos por cortar el pan en dados de aproximadamente un centímetro de lado. En este caso hemos utilizado un pan grande. Añadimos agua, poca que es un bien muy escaso, hasta que las migas estén húmedas. Es importante no mojarlas mucho, únicamente las salpicamos hasta que queden ligeramente mojadas.

Como buena receta tradicional, es difícil definir la cantidad de agua, ya que depende de lo duro que esté el pan, del tipo, etc. Así que ya sabéis: agua, la que admitan. Pelamos una o dos cabezas de ajo y los confitamos (los cocemos muy despacio) en una taza de aceite. Cuando estén tiernos y ligeramente dorados, los reservamos. Si queremos potenciar el sabor a ajo,



podemos machacar en el mortero algunos de estos dientes y mezclarlos con el pan.

En ese mismo aceite, freímos la panceta cortada en tiritas, la salamos y la reservamos. Hemos elegido panceta, pero pueden añadirse otros muchos ingredientes: chorizo, sardinas incluso podemos hacerlas solamente con ajo.

Añadimos 2 cucharaditas rasas de pimentón dulce y una de picante y lo tostamos ligeramente. Incorporamos el pan y movemos, envolviendo de abajo hacia arriba, a fuego vivo durante 8-10 minutos. Tienen que quedar sueltas, ligeramente doradas y blanditas por dentro. Salamos, añadimos la panceta y los ajos, lo calentamos todo junto y ya están listas para servir.

Las presentamos con uvas, que le dan al plato un contrapunto dulce y fresco y, además, complementan el valor nutricional.





María A. Huerta - CARPACCIO DE MELÓN AL AZAFRÁN -

DDS

"De cómo un pueblo busca reinventarse para no renunciar a su identidad"



Nombre original: Carpaccio de Melón al azafrán con malvar y pistachos

Ingredientes: Para 4 hebras de azafrán

Mentes creativas que buscan nuevos modelos de negocio: ¿por qué no una cooperativa de azafrán solidario?

Vecinos en paro que ponen su tiempo a disposición de esta receta. Más de 200 jornadas de trabajo para la recogida de la rosa del azafrán y la uva.

Propietarios solidarios que ceden tierras de labor en desuso.

(Ver como: http://azafransolidario.org/videos-2/suenos/)

Para 1 botella de vino blanco malvar y un puñado de uvas pasas

Empresarios comprometidos en generar valor compartido. Una bodega local que además de mimar sus vinos ecológicos genera turismo local y fomenta la cultura y el arte relacionados con el vino.

(Ver como: http://vihucas.com/portfolio/video-corporati-vo-de-vihucas/,)

Para un puñado de pistachos y el melón Agricultores que cambian sus modos de explotar la tierra."La tierra en la que cultivo vides y pistachos, es la riqueza de mis nietos, con una explotación ecológica ellos la seguirán disfrutando".

(Ver como: http://inmocampo.com/portfolio-item/pis-tacho-ecologico-un-cultivo-alternativo/)
3 cucharadas de azúcar de caña y mucha ilusión.

Dificultad: media.

Elaboración.

Esta receta es la historia de cómo un pueblo busca reinventarse para no renunciar a su identidad, su cultura y su tierra. Villacañas (Toledo) fue ejemplo del "milagro del crecimiento español" desde los años 80.

Poner a macerar el azafrán y las uvas pasas con el vino



blanco durante 15 minutos. Se cuelan las uvas pasas y las hebras de azafrán y se reservan.

Reducir el vino blanco con el azúcar de caña hasta que tenga consistencia casi melosa.

Cortar el melón en rodajas y laminar fino.

Picar el pistacho crudo.

Para la presentación del plato, extender en una fuente una base de melón laminado, regar con la reducción de vino malvar, extender el pistacho picado y las pasas y adornar con las hebras de azafrán.

Recuperación del cultivo de la variedad de uva malvar y del pistacho en la comarca. El pistacho se cultivaba en La Mancha desde tiempo de los árabes, la uva malvar está casi extinguida en la zona a pesar de ser endógena. certificado de viñedos y melonares (50 hectáreas y creciendo).
Recuperación para el cultivo de tierras de labor abandonadas.

Generación de más de 200 jornales en solo 2 meses (y creciendo)

Un futuro prometedor, y un postre delicioso.





Conversión a cultivo ecológico

- TEJA DE CANTIMPALO CON REVUELTO TRIGUERO -

"Plato delicioso, con el que quedas bien en cualquier situación"





1 chorizo de cantimpalo (importante que sea de Denominación de Origen).

300 g de setas de cultivo ecológico. 1 manojo de espárragos

trigueros. 1 manojo de ajetes tiernos. Aceite de oliva virgen extra ecológico. Sal y pimienta.

4 huevos camperos ecológicos.

Dificultad: media.

Elaboración.

Se quita la piel al chorizo de cantimpalo y se corta con la

ayuda de una mandolina, cortafiambres o si no con cuidado, con un cuchillo en lonchas a la larga, y se cortan los extremos, dejándolas en forma de rectángulo. Estas medias lonchas, se ponen en un plato, entre dos papeles de cocina, durante 1-2 minutos en el microondas a temperatura máxima, quedando sin parte de la grasa y como una galleta o tosta. Se pone en una sartén al fuego un chorrito de aceite, y se echan los restos de las puntas y las partes que hemos desechado de hacer la lonchas del chorizo, todo esto troceado y los espárragos trigueros troceados para que se vaya haciendo a fuego medio. Se trocean los ajetes tiernos y se echan en la sartén. Las setas se cortan en tiras y se añade unos minutos después, ya que ellas se hacen más rápidas. Se le echa sal y pimienta, se deja cocer 5 minutos, se baja el fuego al mínimo, se echan los huevos, se revuelve un poco y se apaga el fuego, para que termine de cuajarse con el calor residual. Es importante que el huevo no se haga mucho y quede cremoso y evitar la

sensación de tortilla rota, es un plato rápido y delicioso, con el que quedas bien en cualquier situación. Se presenta el revuelto, sobre las tejas tosta de chorizo. Se acompaña de una rodajita de pan o biscotes.



Saelle Serri Pille

- PIZZA CALCATODA -

"Ingredientes vegetales y locales" 🍑



Ingredientes:

Harina de trigo.
Levadura natural.
Agua y sal.
Aceite de oliva.
Calçots.
Sala romanesco (tomates, aceite de oliva, almendras y avellanas).

Dificultad: fácil.

Elaboración.

Las etapas de preparación de esta pizza:
La primera etapa consiste en realizar una masa de pizza, a partir de harina de

trigo, levadura natural, agua, sal y aceite de oliva. La pasta ha de ser reservada en un lugar fresco para que la levadura haga su trabajo. Cortar los calçots en rodajas y algunos de forma longitudinal.

Realizar la masa romaresco a base de tomates, aceite de oliva, almendras y avellanas.

Amasar a pasta con la mano, y dejar allí la pasta.

Posteriormente se dejan los calçots. Cocer la pizza en un horno de leña y servir seguidamente.

Para mí, una gastronomía ecológica, consiste en ingredientes vegetales y locales, de temporada, poco transformados, respetando la biodiversidad, y nacidos de una agricultura biológica, de circuitos cortos o que provengan de un comercio justo tanto en el norte como en el sur.

Interés ecológico de esta receta:

-Utilización de verduras para la reducción de la producción de Co2 (ganadería)

-Utilización de productos biológicos, locales y de temporada.



Evitamos el despilfarro de agua, y el consumo elevado derivado del transporte de las mercancías, favoreciendo la agricultura sana.

-Poca cocción, y restringir la cocción a un horno de leña, con el fin de limitar el consumo de energía.

اللا

Aema RM



- ARROZ CON VERDURAS ECOLÓGICAS -

DDS

"De nuestra rica huerta murciana"



Ingredientes:

Una cucharada de pimiento choricero en pulpa.

Un trocito de pimiento verde.

Un trocito de pimiento rojo.

Unas hebras de azafrán.

1 litro de agua o caldo DE VERDURAS.

10 Judías verdes.

400 gr de arroz.

8 ajos tiernos.

1/2 calabacín.

4 alcachofas.

Colorante.

1 tomate.

10 habas.

Aceite

Sal.

Dificultad: media.

Elaboración.

Para la elaboración utilizaremos arroces y verduras de nuestra rica huerta murciana.

Son varios los proyectos que en Murcia hay de conservación de la Huerta Tradicional y debido a nuestro agraciado clima proliferan igualmente los Huertos Ecológicos serian estas por tanto el lugar de procedencia de nuestras verduras, a menos de 50 km de distancia.

Por lo que respecta al arroz utilizaríamos el arroz de Calasparra debido a que se riega con aguas limpias y frescas, recién desembalsadas.

> A lo largo de su cultivo no se

emplean productos químicos insecticidas porque no existen plagas que afecten al cultivo siendo un arroz que fomenta de por si un equilibrio ecológico.

La variedad de recetas de hacer este plato tradicional de la Huerta Murciana hace difícil establecer una receta oficial del arroz con verduras o arroz huertano como también se le conoce.

Por lo que esta receta se le podrían añadir las verduras de temporada.

1 LIMPIAMOS Y TROCEMOS LAS VERDURAS

En una paellera ponemos un poco de aceite, una vez que se haya calentado añadimos los pimientos, seguido de las judías y el calabacín y por último los ajos tiernos, las alcachofas

2 REHOGAMOS LAS VERDURAS

Una vez rehogado se añade el tomate, cortado de manera fina, se añade el pimiento choricero y se vuelve a rehogar removiendo para que no se nos pegue el sofrito.

3 AÑADIR EL ARROZ

Se añade el arroz y lo mezclamos con el sofrito, a seguidamente echamos el agua o el caldo, la sal, el azafrán y el colorante.

*por cada puñado de arroz dos de agua aproximadamente.

4 Servir

Una vez secado el caldo, se retira del fuego se deja reposar unos minutos y se sirve.





Eli Li Li

- TOFU CASERO -

"No se puede hacer más con menos"



Ingredientes:

- -Soja en grano (250gr).
- -Agua (2 litros aprox.).
- -Coagulante: rigari (dos cucharadas) o zumo de dos limones (125mL).

Dificultad: media.



Elaboración.

El objetivo principal es hacer un delicioso tofu casero que luego podremos combinar y preparar como más nos guste (revuelto de tofu, con setas, con hierbas aromáticas, en pisto... las opciones son infinitas!). Sin embargo, el misterio de la receta consiste en la gran variedad de productos que obtendremos gracias a este proceso, que nos permitirán disfrutar de muchas más opciones gastronómicas.

- 1 .- Poner a remojo los granos de soja, al menos 12h (Como los garbanzos o las fabas del cocido! No tiene misterio!)
- 2.- Una vez hayan absorbido el agua, triturarlos al máximo mezclados con agua (son unos 2L, aproximadamente dos vasos de agua por vaso de granos de soja)
- 3.- Ponemos la mezcla en el fuego y dejamos que hierva

(mínimo 10 minutos), mientras removemos lentamente. A continuación bajamos el fuego y dejamos que siga cociéndose entre 20 y 30 minutos (si removemos de vez en cuando, mejor! Es importante que no quede espuma).

4.- Colar la mezcla (utilizar un colador o un saco y escurrir bien). Obtendremos por una parte la leche de soja, con la que prepararemos el tofu (si hemos hecho un poco más de cantidad, podremos tomarnos un delicioso café con leche de soja a media tarde o leche de soja con canela o un batido de chocolate o con miel, por ejemplo). Por otro lado, la materia sólida, que se llama okara, y que nos servirá para otros muchos platos: podemos comerla tal cual mezclada con algún ingrediente más como si fuera sémola de trigo (la textura es similar) o triturarla un poco más u hacer una variante de hummus, preparar albóndigas, croquetas, o hamburguesas caseras de soja... son solo algunas ideas!



5.- Dejar enfriar la leche de soja unos minutos. (Si se echa nigari, hasta los 80 gradosC, si se opta por el limón, hasta los 40 grados C)

6.- Mezclar el coagulante:

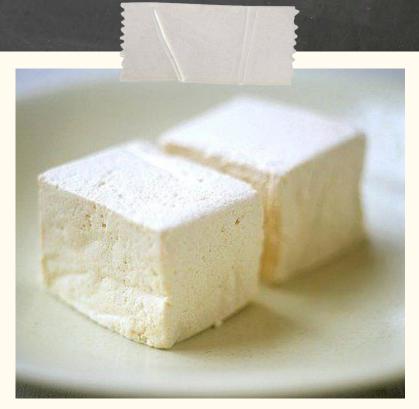
Si elegimos el zumo de limón: echarlo desde una distancia de aproximadamente medio metro y formando un círculo para que toda la leche se corte bien. Si elegimos nigari: disolver dos cucharadas en un vaso de agua y lo mismo: mezclarlo bien con la leche para que la corte.

7.- No mover la mezcla durante 10-15 minutos y dejar que repose. Elegir un recipiente para echar nuestra mezcla. Lo ideal es poner un paño o lienzo poroso que permita que el suero que se forma vaya saliendo progresivamente (el objetivo es quitar prácticamente todo el suero, a una de malas, se puede utilizar un colador)

8.- Vierte la pasta de forma

uniforme (ayudarnos de una espátula o cuchara) y quitar el suero que haya podido quedar.
Intentar que quede lo más compacto posible (el resultado varía según la textura que queramos obtener: si queremos un tofu más tiran a "flan", pues no nos preocuparemos mucho, si por el contrario queremos un resultado como un "queso", tendremos que utilizar un contenedor de tamaño adecuado para darle forma y luego cubrirlo con algún elemento pesado para que quede mucho más compacto) A partir de la media hora ya va adquiriendo consistencia.

9.- Según la consistencia deseada, sacaremos antes o después el tofu y lo colocaremos en un recipiente con agua para que se conserve, guardándolo en el frigorífico. (No más de una semana)



10.- Las opciones de cocinar el tofu son infinitas! Sopas, ensaladas, revuelto, pisto, al curry, calabacines rellenos de tofu y todo lo que se os ocurra! (Ahora los chefs sois vosotr@s!!)

Templario Gris - "CANELONES" DE LA DEHESA IBÉRICA -

DDD

"Los ingredientes a la tabla"



Ingredientes:

3 lonchas de jamón ibérico grandes.
300 g de setas de cardo.
4 espárragos trigueros verdes.
Unos ajetes tiernos.
1 trocito de queso de cabra de rulo.
1 puñado de nueces.
Sal.
Pimienta.
Rúcula.

Salmorejo ligero:

2 tomates ecológicos Aceite de oliva virgen extra ecológico Unas gotas de vinagre de manzana ecológico Unas migas de pan Dificultad: media.

Elaboración.

Para realizar los "canelones", se estiran las lonchas de jamón en una tabla y vamos poniendo los siguientes ingredientes.

Ponemos un espárrago triguero y un par de ajetes tiernos, que habremos tenido haciendo en una sartén a la plancha, con unas gotas de aceite, transversalmente sobre cada loncha de jamón.

Se pone unas tiritas de setas de cardo, que habremos hecho con un poco de queso de cabra (sin pasarse, para que el sabor del queso de cabra fuerte no enmascare el resto del plato, especialmente el del sabor del jamón) y unas nueces troceadas, sobre el centro de la loncha sobre los espárragos trigueros y los ajetes.

Se enrollan las lonchas de jamón y se dejan sobre la sartén caliente, con el fuego apagado para mantenerlas el calor y que el jamón suelte su grasilla.

Mientras, para hacer el salmorejo ligero: rallamos un par de tomates maduros, se echa un chorrito de aceite, unas gotas de vinagre y un poco de miga de pan.

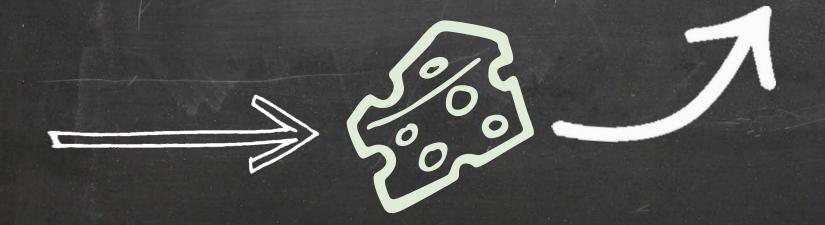
Se envuelve todo bien y se salpimienta. Finalmente,



se presenta poniendo en la base del plato, una capa de salmorejo ligero, sobre ésta los "canelones" de jamón.

Se acompañan de algunos ajetes tiernos más, un poco de rúcula y opcionalmente unas lascas de queso curado.







Estas Recetas bien pertenecen a miembros del jurado del Concurso o por sus características no eran elegibles para el premio. Sin embargo, al conseguir 30 Me Gusta, ganaron sobradamente el derecho de aparecer acá.

Roberto Ruíz - COCIDO MADRILEÑO -

"Para valorarlo convenientemente hay que probarlo"



Nombre original: Cocido Madrileño con productos castellanos

Ingredientes:

300 gramos de garbanzo pedrosillano.

1 chorizo.

Un hueso de espinazo.

1 morcilla de burgos.

1 tocino.

Una punta de jamón.

2 puerros.

1 cebolla.

3 zanahorias.

Pollo.

3 patatas.

Fideos.

Dificultad: fácil.

Elaboración.

Aunque soy parte del jurado del concurso que aúna medio ambiente y gastronomía: ConamaChef, y mi receta va fuera de concurso, no me resisto a participar en un concurso tan interesante y que espero que cuente con mucha participación... y mucho debate detrás.

Este concurso, fue la idea seleccionada entre medio centenar que llegaron al grupo de trabajo, y las entidades participantes van a realizar una campaña de comunicación de manera altruista. Además, los datos obtenidos de su repercusión en redes sociales serán presentados en **Conama 2014.**

La receta que presento es un plato tradicional muy conocido y de los que más apetecen cuando vienen los días fríos: el cocido madrileño.

En primer lugar, debemos poner en remojo los

garbanzos la noche anterior a cocinarlos en agua a temperatura ambiente.

Primero se prepara el caldo. Para ello cocemos el hueso de punta de jamón, hueso de espinazo y los restos de pollo 15 minutos en agua hervida.Luego colamos ese caldo y lo metemos en una olla a presión, junto con



el tocino, los puerros, la cebolla, las patatas y zanahorias (previamente peladas) y los garbanzos escurridos y metidos en una red. Rellenamos con agua y añadimos de nuevo el hueso de punta de jamón, hueso de espinazo y lo cocinamos todo junto en la olla a presión durante 1 hora.

Abrimos la olla e incluimos el chorizo, la morcilla y los fideos y lo dejamos cocer durante diez minutos. ¡y ya tenemos nuestro plato!

Valoración ambiental:

Una de las claves para realizar este plato de una forma sostenible y respetuosa con el medio es la procedencia de sus ingredientes.





David Escobar

- UN VASO DE AGUA -

DDS

"Una brillante reflexión para una receta con mucha sustancia"

Ingredientes:

Un vaso.

Agua con la calidad exigente y condiciones organolépticas adecuadas para su consumo.

Varias redes de distribución.

Plantas potabilizadora, depuradora y, en su caso, regeneradora.

Dificultad: difícil.

Elaboración.

- 1. Tras solicitar la concesión al organismo competente que compruebe la idoneidad de la captación, tome el agua de la masa autorizada.
- 2. Transpórtela hasta una estación de tratamiento en la que la potabilizará con las últimas tecnologías disponibles en el mercado que aseguren su calidad y consuman el menor número de recursos posibles contribuyendo a así la sostenibilidad.
- 3. Una vez tratada, distribúyala hasta su domicilio aplicando una gestión eficiente que permita disponer de agua en cantidad y calidad siempre y cuando desee.
- 4. Sírvase el agua en un vaso y disfrute de un recurso esencial para la vida y a un precio sin competencia. Pero esta receta no acaba aquí. En caso de que no consuma toda el agua servida deberá seguir las siguientes

instrucciones para no desperdiciar ni una sola gota:

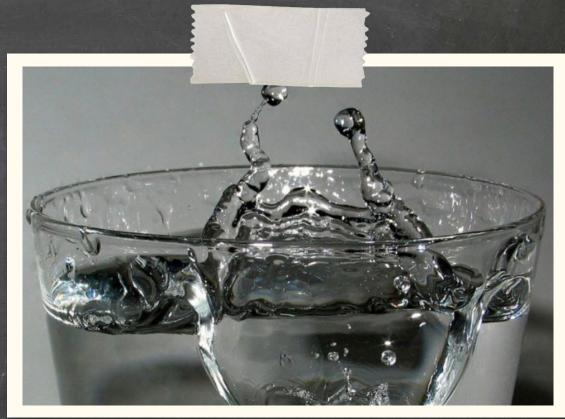
- 1. Vierta el agua por el sumidero.
- 2. Transpórtela junto con otras aguas residuales empleando una red de saneamiento eficaz y segura hasta una estación depuradora.
- 3. Trate el agua hasta conseguir los parámetros establecidos en la ley vigente. Y llegados a este punto, puede optar por las siguientes dos alternativas.



- 1. Devuelva el agua al medio natural en condiciones que no alteren las características del medio.
- 2. Vuelva a tratar el agua hasta niveles de calidad más exigentes para, posteriormente, emplearla en otro uso.

Como se puede comprobar la receta no es tan sencilla como el titular podría presuponer. Muchos profesionales trabajan día a día para hacer esto posible.

Y todo ello para que podamos disponer de un elemento fundamental para nuestro desarrollo a un precio muy reducido.





Alberto Peralta 🔍

- CANALONES A LA ROMANA -

"Visibilizar la situación de los huertos a través de la receta"





Nombre original: Canalones a la romana con lágrimas de uvas ecológicas.

Ingredientes:

Una parcela municipal con uso de huerto comunitario.
Imposibilidad de acceder al agua por falta de recursos económicos.
Canalones finos.
Cactus ecológicos.
Uvas ecológicas.
Unas sábanas blancas.
Un ramillete de laurel o perejil.
Un disco de Camarón de la Isla.

Dificultad: "extrema".

Elaboración.

Desde la Rehdmad (Red de huertos urbanos comunitarios de Madrid) os proponemos la siguiente receta de cocina ecológica sensorial, sólo apta para expertos zahoríes.

Esta es una receta fresquita, idónea para la época estival, cuando el huerto comunitario rebosa de solanáceas y variedades ávidas de agua. Lo primero que necesitaréis es daros unas vueltas por el barrio durante varios días previos a la elaboración de la receta para conseguir unos canalones de obra.

Poned atención a que estén en buen estado. Si tuviesen agujeros de un diámetro superior a un centímetro la receta podría fracasar. Como la parcela municipal tendrá acceso al agua pero el Ayuntamiento no se hará cargo de los gastos, vuestra economía de subsistencia no os permitirá hacer uso de ella.



No importa, aplicáis el principio de las 3R y colocáis los canalones encima de la caseta de aperos para recoger las aguas pluviales en un aljibe.

Una vez colocada la estructura sostenible, durante la primera quincena de agosto reproduciréis cada dos horas la canción "Como el agua" de Camarón.

Paralelamente, os aconsejamos consultar la web meteorológica de Maldonado por si el rito flamenco no funciona y confiáis más en las predicciones científicas de este gurú de los cúmulos y cirros.

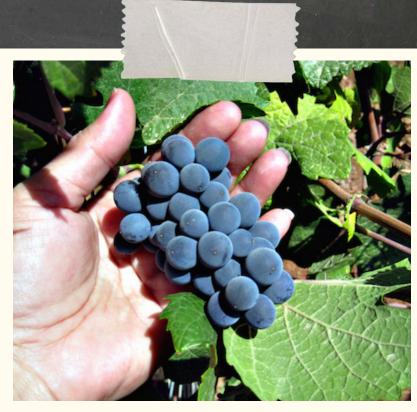
La idea es recoger agua de lluvia para lavar los tomates, pimientos, calabacines con los que... ¡Ah, pero si no tenéis nada plantado en el huerto porque no podéis pagar el agua! El aljibe estará vacío. En agosto llueve poco y Camarón era un genio pero no un mago. No importa.

Es el momento de aplicar la creatividad inherente a los movimientos ciudadanos. Como

sólo habéis podido plantar cactus ecológicos cortáis tres o cuatro hojas carnosas de nopal.

El licenciado en Historia que acude cada domingo a la parcela aportará unas sábanas blancas y dará un taller colectivo de unos 10 minutos de duración para aprender a colocarse la sábana al estilo romano. Repetir el protocolo hasta que la sábana quede perfectamente ceñida al cuerpo. Los más coquetos podéis adornar vuestros cabellos con una corona de perejil o laurel.

Es el momento de depositar las uvas ecológicas que habéis recibido del grupo de consumo en el interior de los canalones, en el punto de cota más alta de la estructura. Vosotros os colocaréis en el punto de cota más baja, con vuestras hojas de nopal en las que deberéis insertar las uvas que descenderán como un



alud verde.

Con las uvas pinchadas en vuestras hojas de nopal buscad un lugar confortable en la parcela, adoptad una postura semitumbada y proceded a la ingesta de uvas.

Si os pincháis al recolectar las uvas de las espinas no dudéis en derramar unas lagrimitas sobre el aljibe. للا

Clemente Álvarez / Instituto Andaluz de Tecnología -IAT-

lle

- ESPAGUETIS CON BIOSSIDO DI CARBONIO -

DDS

"Una dieta sana es lo mejor para el planeta"





Ingredientes (para cuatro personas):

- -1.5 kilos de CO2
- -1.040 litros de agua
- -8 metros cuadrados globales

Dificultad: fácil.

Elaboración:

Boloñesa, carbonara, con gorgonzola y parmigiano ¿Cuáles son los espaguetis con una menor huella para el medio ambiente? Como las largas tiras de pasta enredadas en un tenedor, la cocina tiene muchas más implicaciones para la ecología de lo que se piensa. Para esta receta se necesitan espaguetis, una cebolla y un calabacín. Se hace así: mientras se cuece la pasta, se corta el calabacín en dados pequeños y se trocea

la cebolla. Se sofríen los vegetales a fuego lento en una sartén tapada durante unos 20 minutos. Y, cuando estén los espaguetis, se añade la mezcla. Fácil. ¿Por qué esta receta? Para empezar, lo que no resulta tan sencillo es medir de forma rigurosa el impacto ambiental de la comida. Aunque para intentarlo se han ido inventado diferentes indicadores:

Si nos fijamos en las emisiones relacionadas con el cambio climático generadas por su fabricación,

cocción en la cocina, 500
gramos de espaguetis
(cuatro raciones)
pueden llegar a
tener una huella
de carbono
de 1,1 kilos
de CO2. Esto
es tanto como
lo que sale por

el tubo de escape de un coche nuevo en Europa que recorra nueve kilómetros o lo que supone mantener encendida en España una bombilla de bajo consumo unos 15 días seguidos. Si analizamos el agua necesaria para el cultivo y preparación de la pasta, esos 500 gramos de espaguetis pueden alcanzar una huella hídrica de alrededor de 885 litros. Tanto como seis bañeras llenas, en la que se contabiliza el agua de riego utilizada, el agua de lluvia y el agua contaminada en el proceso para cultivar y elaborar ese producto.

Y si buscamos una medida más general que englobe diferentes impactos, se puede decir que esas cinco raciones de pasta pueden suponer una huella ecológica de hasta 6,5 metros cuadrados globales, una estimación de la superficie del planeta que se ha requerido para su producción. Esos 6,5 metros cuadrados serían como el espacio de una habitación pequeña y en una semana una familia puede haberse 'comido' el equivalente a la superficie de su casa. Si a esto sumamos todo lo demás que consumimos en 365

días, al final cada uno de los españoles necesitamos de media más de 5 hectáreas globales al año para vivir (según Global Footprint Network).

En realidad, estos datos no han sido calculados específicamente para espaguetis, corresponden a estimaciones máximas para todo el grupo alimentario de la pasta sacados del informe 'Double Pyramid 2014', (anexa en la página siguiente) del Barilla Center for Food&Nutrition. Hay que tomarlas con cautela, pues estas mediciones son además complejas y pueden cambiar mucho en función de la metodología empleada. En el caso de la huella de carbono, por ejemplo, puede variar tanto por lo que tengan que viajar esos espaguetis hasta llegar a una olla como por el agua que se ponga en ella para hervirlos (si se echa demasiada tardará más en hervir y consumirá más energía). Con todo, este trabajo resulta muy interesante porque estima también las huellas de otros grupos de alimentos usando el mismo sistema de medición, lo que permite compararlos.

Si tomamos esos espaguetis con parmesano, hay que saber que 500 gramos de queso pueden tener una huella de carbono de 4,6 kilos de CO2, una huella hídrica de 2.442 litros de agua y una huella ecológica de 36 metros cuadrados globales. (500 gramos es mucho queso para cuatro raciones, pero he dejado la misma cantidad como referencia para que se pueda comparar de forma más sencilla). Un poco de parmesano puede subir la huella del plato, pero no tanto como si la pastase acompaña de salsa boloñesa.

Según este mismo trabajo, 500 gramos de carne de vacuno cocinada pueden alcanzar una huella de carbono de 13 kilos de CO2, una huella hídrica de 9.435 litros de agua y una huella ecológica de 62,5 metros cuadrados globales.

Todos los alimentos vinculados a animales tienen un impacto mayor. En cambio, 500 gramos de vegetales cocinados podrían llegar a tener una huella de carbono de 410 gramos de CO2, una huella hídrica de 155 litros de agua y una huella ecológica de 1,3 metros cuadrados globales. ¿Cómo saber realmente el impacto ambiental de una lasaña de carne, de unos ñoquis de espinacas y ricota, o de un tiramisú? Aunque datos como la huella de carbono empiezan a aparecer en el etiquetado de algunos productos en supermercados europeos todavía es difícil para un consumidor saber realmente el impacto de lo que va a cocinar. Y por eso resulta también muy curiosa la propuesta del informe de Barilla Center for Food&Nutrition: la doble pirámide de los alimentos.

Si se comparan todas las mediciones ambientales de los diferentes grupos de comidas se puede dibujar una pirámide de los alimentos invertida. En la parte de abajo, la punta de la pirámide, están los productos con un menor impacto (frutas, vegetales...) y arriba, en la base, aquellos con mayor huella (carnes, pescados, quesos, aceites...). Si se coloca ahora al lado la pirámide nutricional, con la que se enseña a seguir una dieta



equilibrada, se constata que aquello alimentos que hay que comer con más moderación son también a menudo los que tienen una mayor huella ambiental. Y al revés, aquellos cuyo consumo está más recomendado para seguir una dieta sana resultan por lo general los menos impactantes para el medio ambiente. Mucho más fácil.



Doble pirámide de los alimentos







Estas dos Recetas llegaron a considerarse finalistas, quedando ambas en el segundo lugar. No sólo son respetuosas con el Medio Ambiente. ¡Están buenísimas! للا

Natalia Elena

lle

- BORONÍA -



"El otoño resumido en un plato"



Ingredientes para 4 personas:

500 g de calabaza.

350 g de garbanzos cocidos.

2 tomates rojos.

8 dientes de ajo.

1 pimiento rojo y otro verde.

Laurel.

Pimentón dulce.

Comino molido.

Sal.

Dificultad: fácil.



Elaboración

Nosotr@s hemos hecho entre amigos una "boronía" o también llamada "alboronía". La boronía se hace en estas fechas en Andalucía y parece ser de origen árabe... Es una receta hecha con verduras de la huerta y legumbre. Éstas en concreto, vienen de la cesta del grupo de consumo de Brenes y Lebrija, la legumbre es castellana comprada en la cooperativa en la que se reúnen varios productores castellanos, el aceite de oliva es de Cabra. Córdoba, los condimentos de La Vera en Extremadura, Tánger,

Sevilla y la Sal de Isla Cristina. Los utensilios. por hacer honor también al origen de la receta son de Marraquech y Tánger. Todo lo que contamos que no es local o no es de la cesta de grupo de consumo al que pertenecemos, lo hemos comprado en viajes; queremos decir que llevan incorporado el disfrute y conocemos de primera mano su origen.

Se trocea toda la verdura en daditos y se hace un sofrito con ella a excepción de la calabaza que se hierve aparte. Una vez que esté el sofrito listo se añade la sal, el pimentón, el comino y los garbanzos que se han cocido previamente, después de rehogar esta mezcla durante 10 minutos se añade la calabaza ya blandita y se mantiene al fuego durante 5 minutos más.

La boronía se sirve caliente y es un plato sencillo pero muy muy sabroso! Química pura Esperamos que os guste!

Nuestra justificación:

Nos encanta cocinar, y nos ha servido para disfrutar de otra manera de un intenso día de lluvia otoñal.

* Son productos de temporada y locales, conocemos su procedencia, tanto del producto como de las condiciones de trabajo de las personas que lo producen.

* Creemos que la solución en la batalla contra los transgénicos, la mejora de la calidad de vida, el hambre en el mundo, la recuperación del ritmo razonable de las cosas, de las tradiciones y la cultura... está, o puede estar, en cómo hacemos la cesta de la compra, en cómo cocinamos, y en definitiva cómo consumimos y vivimos.

* Terminamos con una cita del libro; La cocina y los alimentos, enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida, de Harold Macgee.

"Cocinar es la alquimia cotidiana de crear alimento para el cuerpo y la mente. Cada vez que cocinamos nos convertimos en químicos prácticos, aprovechando el conocimiento acumulado de generaciones y transformamos lo que nos

ofrece la tierra en formas más concentradas de placer y nutrición".





eduardo Jesús Ferrando 👭

- TORTILLA DE PATATAS -

"¿Vendrá usted a Conama? Le preguntaron a la tortilla"



Ingredientes:

9 huevos de gallinas camperas.

10-12 patatas (según tamaño).

1 ó 2 cebollas.

2 tomates.

Aceite de oliva virgen extra del Bajo Aragón.

Sal (al gusto)

Dificultad: media.

Elaboración.

¿Cuándo podemos decir que una receta es sostenible o respetuosa con el medio ambiente? Cuando se utilizan productos locales, de temporada y/o ecológicos, cuando se pueden aprovechar los desperdicios para otra elaboración, o la producción de los mismos es

reducida, cuando se utiliza menos energía, o esta es producida de manera sostenible (p.e. con una cocina solar), cuando la huella tanto hídrica, como de carbono es menor, cuando se tiene en cuenta el bienestar animal. Como no soy muy "cocinillas", cuento con mi mujer, que me va a auxiliar en la parte práctica de la misma, y el plato elegido es la típica Tortilla Española (ya sé que no soy muy original), a base de patatas y con cebolla, aunque a algunos no les guste, para mí una buena tortilla debe de tener cebolla.

La forma de preparación creo que es muy similar a otras utilizadas y la resumiré en unos pasos;

1. Pelamos, lavamos
las patatas y las secamos. Las cortamos
en láminas y las
colocamos en un bol
grande, donde luego
vamos a mezclar con el
huevo y añadimos sal al gusto.

2. Elegimos una sartén grande y antiadherente. La

ponemos al fuego y añadimos un buen aceite de oliva virgen extra.

3. Echamos las patatas y dejamos que se cocinen durante unos veinte minutos a fuego bajo.

Mientras se están friendo las patatas, en el bol donde luego vamos a echar las patatas batimos los huevos.

4. Pelamos la cebolla y cortamos lo más fino posible. A la mitad de la cocción de las patatas echamos la cebolla y mezclamos, ya que las cebollas se hacen más rápido que las patatas.

5. Quitamos la mezcla de patatas y cebollas de la sartén, escurrimos bien y luego las introducimos al bol con el huevo batido, el calor de las patatas hará que se compacte la mezcla.

6. Dejamos reposar unos minutos y en la misma sartén

en la que hemos freído las patatas y una vez retirado el aceite, cocinamos la mezcla que tenemos en reposo. A mi me gusta bien cuajadita.

7. Para este tipo de tortilla sólo necesitamos 10 minutos a fuego medio-bajo por cada lado. Para darle la vuelta empleamos una tapadera de borde liso.

Argumento ambiental.

A la hora de seleccionar los ingredientes se ha optado, por los de proximidad o de producción propia, mis suegros son de un pueblecico cercano a Zaragoza, Alcalá de Ebro, la Ínsula Barataria del Quijote, desde su jubilación mi suegro no deja de proveernos de productos de su huerta, y una vez que has probado sus tomates, ya no compras ninguno más. Las patatas, cebollas y tomates, son producidos en la huerta de mi suegro. También en "La Ínsula" y auspiciado por mi mujer, tenemos unas gallinas, que nos suministran huevos para toda la familia.

Para el aceite de oliva, se ha elegido una Aceite de Oliva Virgen de la Denominación de Origen de Aceite del Bajo Aragón, de la localidad de Belchite. Esta denominación ocupa una superficie de cultivo de 37.000 hectáreas en el ámbito geográfico en las provincias de Zaragoza y Teruel, y es una de las zonas productoras mas

importantes de la Zona Norte de España.

Y tú, ¿qué le echas a la tortilla de patata? ¿Te gusta con o sin cebolla?











Os presentamos la
Receta ganadora,
sobran las palabras
frente a tal obra de arte,
pero esta hablará por si
misma. Felicidades a su autor.
¡Enhorabuena!

للا

Xavier Fabra

le

- COCA DE TRIGO FORMENT CON REBOZUELOS, ACELGAS Y ANGUILA AHUMADA -

DDS

"Se servía principalmente en las fiestas de verano de pueblo"



Ingredientes:

Para la masa.

3 vasos de harina de "forment" integral ecológica de Josep Mestres, agricultor de Santa Coloma de Queralt (Tarragona).

1/2 vaso de aceite de oliva arbequina virgen extra ecológico de Sebastià Bofarull de OrganicFruit, La Canonja (Tarragona).

1 vaso de agua.

20 gr. de sal de Gerri de la Sal (Lleida). Para la guarnición.

1 tomate de Benach (también se llama de "Albercoc Gros") asado de Dedi, agricultor alemán que cultiva únicamente verdura ecológica.

50 gr. de garbanzos pequeños ecológicos de Sanahuja, agricultor de Montblanc (Tarragona).

1 cebolla de Joan Vallès, de Cal Romà, que cultiva en las Pilas de Gaià (Tarragona).

3 dientes de ajo ecológico de Pep Lloses, de Belltall, (Tarragona).

150 gr. de rebozuelos de las Montañas de Prades (Tarragona).

2 hojas de acelga verde pequeña ecológica de Dedi, Molí

de Cortadas, El Catllar (Tarragona).

100 gr. de anguila ahumada del Delta, de Anguila Roset de Deltebre (Tarragona).

200 cl de aceite de oliva arbequina ecológico virgen extra de OrganicFruit, de La Canonja (Tarragona).

Sal de Gerri de la Sal (Lleida).

Una cucharada de alioli.



Dificultad: media.

La "coca de recapte", es un plato tradicional catalán, que se elabora en todas las provincias de Cataluña, aunque, tal y como se dice, en cada pueblo se elabora de una manera diferente, y con su personalidad propia. La base, es muy simple, una masa de pan, con un poco de aceite, similar a la que podemos hacer para una base de pizza. Una vez preparada la base de la coca, encima colocaremos todo tipo de ingredientes siempre tradicionales y hechos a cortes gruesos: como cebolla, pimiento y berenjena asados, tomate, setas, aceitunas, longaniza, butifarra, jamón, arenque, sardinas, anchoas, etc. Por último, acabaremos la coca con un buen chorro de aceite de oliva virgen, producto básico de nuestra gastronomía mediterránea.

Elaboración.

Ponemos la noche antes los garbanzos en remojo. Hervimos los garbanzos.

Ponemos todos los ingredientes para hacer la masa en un bol y mezclamos, hasta que obtenemos una masa homogénea. Dejamos reposar la masa durante una hora (sobre todo en verano) en la nevera.

Pelamos la cebolla y la sofreímos en una sartén con un poco de aceite de oliva, a fuego lento hasta que confite (de un bonito color dorado).

Asamos el tomate, lo pelamos, y lo aliñamos con aceite, sal y ajos. Reservamos. Escaldamos en una olla con agua hirviendo durante 2 minutos las hojas de acelga.

Enfriamos y reservamos.

Limpiamos los rebozuelos, los cortamos a una medida mediana y los salteamos en una sartén con un poco de aceite de oliva, sal y dos vueltas de pimienta. Sacamos la piel a la anguila ahumada y la cortamos en daditos pequeños.

Hacemos el alioli y lo reservamos en la nevera.
Pelamos un ajo, y lo añadimos a los garbanzos ya cocidos, aliñamos con sal y pimienta, y vamos añadiendo aceite, mientras montamos el humus con el túrmix.

Volvemos a trabajar la masa que tenemos reservado en la nevera. Pintamos el curro con un poco de aceite de oliva, para estirar la masa con más facilidad, y vamos haciendo cocas de 10 cm x 20 cm. Sacamos el exceso de masa, y horneamos a 1750 durante 10/15 minutos. Una vez cocida la masa, dejamos enfriar la coca.

MONTAJE DE LA COCA

Untamos la coca con una pintada de ajo y aceite. Ponemos una fina capa de humus de garbanzo. Colocamos la acelga bien estirada, el tomate, la cebolla, los rebozuelos y la anguila ahumada.







Coca de trigo forment con rebozuelos, acelgas y anguila ahumada

- CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS -

AL EQUIPO DE DISEÑO DEL LIBRO:

JOSÉ MÁRQUEZ -CONCEPCIÓN Y DISEÑO-NAIARA ARREGI -IMÁGENES-EDUARDO CICUENDEZ -TEXTOS Y ESTILO-ALBERTO VIZCAÍNO -COLABORADOR-

A LOS MIEMBROS DEL JURADO:

Chef Belén Laguía, Chef César Martín y la periodista Marta Fernández Guadaño. Santiago Molina, director de programas del Instituto Superior del Medio Ambiente (ISM), Roberto Ruiz, presidente de la Asociación de Ciencias Ambientales (ACA), y Gonzalo Echagüe, presidente de la Fundación Conama.

AL GRAN EQUIPO QUE HACE QUE CONAMA SEA UNA REAL-IDAD. LOS PODEÍS VER EN EL SIGUIENTE ENLACE:

http://www.conama2014.conama.org/web/generico. php?idpaginas=&lang=es&menu=370&id=195&op=vie w&inicio=&idactividad=195&pestana=1140&abierto=1 A LOS AUTORES DE LAS FOTOGRAFÍAS DE LOS INGREDI-ENTES QUE ILUSTRAN LAS RECETAS:

Marco Bernardini kattebelletje (SEUDÓNIMO) **Matthew Griffiths** Antonio Jimenez Alonso **Brandon W Mosley Damian Siwiaszczyk David Loftus Davide Guglielmo Dora Pete** eran chesnutt Gargi Bhuyan **Jitmett Nabunwat** klangkult (SEUDÓNIMO) lofresco.es (PÁGINA WEB) Luiz Baltar M Nota (SEUDÓNIMO) Marc Garrido i Puig **Niels Timmer Paul Lechner** Pawel Kryi rawku5 (SEUDÓNIMO)

Rikhy Saragih shaun W Teodora Vlaicu Wong Mei Teng Zsuzsanna Kilian

TAMBIÉN A TODOS LOS AUTORES, Y AUTORAS, DE LAS RECETAS DE ESTE LIBRO, ASÍ COMO A LOS QUE HABEÍS PARTICIPADO CON UN ME GUSTA PARA ELLOS.

ESTE LIBRO LO HEMOS HECHO CON MUCHA ILUSIÓN Y ESPERAMOS QUE HAYA SIDO DE VUESTRO AGRADO.

¡HASTA EL PRÓXIMO CONAMA!



















