

Inviermo



ANTONI PINYA



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ZANAHORIA

Los pueblos del Mediterráneo ya la consumían hace más de dos mil años, pero la zanahoria que comemos es del siglo XVII y de procedencia holandesa. Podemos encontrar zanahorias frescas en el mercado durante todo el año, pero las de temporada son las que se cultivan a finales de primavera, pequeñas, dulces y muy tiernas, mientras que las de invierno son más gruesas, aunque la cocción mejora su sabor y consistencia. La zanahoria es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitaminas y minerales. El agua es su componente más abundante junto a los hidratos de carbono, nutrientes que aportan energía, y ayuda a eliminar cálculos renales y a regular el tránsito intestinal. Al tratarse de una raíz, absorbe los nutrientes y los asimila en forma de azúcares. El contenido de dichos azúcares disminuye tras la cocción y aumenta con la maduración. Su color naranja se debe a la presencia de carotenos, entre ellos el beta-caroteno o provitamina A, pigmento natural que el organismo transforma en vitamina A, de propiedades antioxidantes, que ayuda a cuidar la piel, evitar que envejezca y favorecer el bronceado. Asimismo, es fuente de vitamina E y de vitaminas del grupo B, como los folatos y la vitamina B3 o niacina. En cuanto a los minerales, destaca el aporte de potasio y cantidades discretas de fósforo (gran vigorizante), magnesio, yodo y calcio.

30 Escudella fresca de garbanzos

ELABORACIÓN:

Poner los garbanzos en remojo durante al menos 12 horas. Colocar al fuego una cacerola con agua y una pizca de sal y esperar a que hierva. Incorporar los garbanzos aclarados y escurridos. Mantener a fuego moderado durante 20 minutos. Pelar la zanahoria y cortar en daditos, cortar muy fino la cebolla, el puerro y el ajo. Añadir las verduras junto con el atadillo de hierbas. Cuando los garbanzos estén casi cocidos, agregar la patata pelada y cortada en dados, las judías en trozos pequeños y la col en trozos regulares. Añadiremos también el pimentón. Cuando estén casi cocidas las patatas, incorporar las espinacas o acelgas limpias y cortadas en trozos regulares y dejar hervir unos tres minutos, trascurridos los cuales, retiraremos la olla del fuego. Rectificar de sal si fuera necesario y dejar reposar unos 15 minutos antes de servir.

SUGERENCIAS:

El agua de las islas es muy dura, por lo que la cocción de los garbanzos mejora si se usa agua embotellada blanda o si, una vez remojados y escurridos, sazonomos con un poco de bicarbonato, dejándolos así al menos una hora, para después lavarlos y ponerlos en la olla con agua hirviendo. Un modo de adelantar la elaboración es usar una olla a presión, añadiendo todo a la vez, excepto las espinacas. Otra opción es adquirir en el mercado los garbanzos ya cocidos, o en conserva, evitando ponerlos en remojo y acortando así el tiempo de cocción. En el transcurso de la cocción se pueden incorporar

INGREDIENTES

para 4 personas

- 350 gramos de garbanzos secos
- 150 gramos de calabaza
- 100 gramos de judías verdes
- 150 gramos de col tierna
- 1 patata mediana
- 1 zanahoria mediana
- 1 manojo de espinacas o acelgas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 atadillo de hierbas aromáticas
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal



pequeñas cantidades de carnes de ave o magras de cerdo, o bien unos trocitos de carnes más grasas como la costilla de cerdo, panceta o embutidos típicos de las islas, como sobrasada, butifarrón o carn i xua. Esta preparación admite todo tipo de verduras de temporada, así como lentejas o alubias.

JOAN MARC



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: COLIFLOR

La coliflor es una inflorescencia que pertenece a la familia de las crucíferas y al género Brassica, que es el nombre latino de las coles. A la misma familia pertenecen otras variedades como el brócoli, col blanca o repollo, col lombarda, coliflor, nabo o rábano. La coliflor es una verdura procedente de las regiones del Mediterráneo oriental, en concreto, del Cercano Oriente (Asia Menor, Líbano y Siria). Se utilizaba para tratar algunas enfermedades como el dolor de cabeza o la diarrea y fueron los romanos los primeros en cultivarla. En el siglo XVI su cultivo llegó a Francia e Inglaterra y no fue hasta entrado el siglo XVIII cuando llegó a España.

La coliflor aporta potasio, vitamina B6 y vitamina K y es rica en fibra, vitamina C y ácido fólico. Además, al igual que otras verduras del mismo género Brassica, contiene elementos fitoquímicos, como los glucosinolatos, isotiocianatos e índoles, que podrían estar relacionados con la prevención de enfermedades crónicas, aunque se necesitan más estudios para determinar la relación causa-efecto.

31 Coliflor rehogada con sobrasada

ELABORACIÓN:

Sofreír la cebolla picada en una cazuela baja, en aceite de oliva y a fuego muy lento, hasta que esté bien confitada. Acto seguido, añadir la sobrasada en dados y confitarla también. Una hoja de laurel en este proceso no le iría mal. Limpiar la coliflor en agua abundante y separar los brotes, intentando que sean de un tamaño similar y añadirlos al sofrito junto con una pizca de sal y un poquito de agua, la justa para que haga un poco de vapor. Tapar la olla y dejar cocer unos cinco minutos, para que la coliflor esté cocida pero firme, removiendo la cacerola entera para que la coliflor se vaya confitando con el sofrito. Probar de sal y añadir las almendras troceadas en el último minuto de cocción. Dejar reposar 15 minutos antes de servirla, con la olla tapada.

INGREDIENTES

para 4-5 personas

- 1 coliflor grande
- 1 cebolla
- 50 gramos de sobrasada
- 60 gramos de almendra de Mallorca
- Aceite de oliva
- Sal

SUGERENCIAS:

Se puede sustituir la sobrasada por un sofrito de tomate de ramellet (de colgar) y pimentón de tap de cortí (variedad mallorquina) junto con la cebolla y una pizca de sal, y las almendras, por pasas y piñones.



SALVADOR GIL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: CALABAZA

Más del 90 % de la calabaza es agua, por lo que esta hortaliza es muy baja en calorías. Según la variedad que se estudie y la tierra de cultivo en la que se produzca, los valores nutricionales varían. Su aporte en proteínas es reducido y cuanto más dulce sea la calabaza, más rica será en carbohidratos. Es un alimento rico en fibra, muy adecuado para controlar el peso. Contiene nutrientes y antioxidantes, compuestos que retrasan la oxidación de las células que provoca la acción de los radicales libres. Es rica en beta-carotenos, que le proporcionan su coloración y se consideran anticancerígenos. La calabaza también es rica en vitamina C y contiene vitaminas del grupo B, E y ácido fólico. Destaca la cantidad que aporta de calcio, magnesio, manganeso y potasio. Es un alimento adecuado para todo tipo de dietas; mejora la salud del corazón y de la vista, previene el cáncer, es antiinflamatoria, diurética, previene el estreñimiento y favorece la dieta de las personas diabéticas. Uno de sus grandes tesoros alimenticios son sus semillas, que mejoran la visión de noche, combaten las arrugas y fortalecen el corazón.

32 Fava parada

ELABORACIÓN:

Poner las habas en remojo 12 horas antes. Aclarar con agua corriente, escurrir y poner en una olla con 2 litros de agua y dejar hervir durante media hora a fuego moderado. Pasado ese tiempo, añadir las judías verdes limpias y cortadas en trozos regulares, la col y la zanahoria en trozos pequeños y dejar cocer media hora más. Eliminar la espuma que se vaya generando durante la cocción. Mientras tanto, en una sartén, hacer un sofrito con la cebolla, los ajos cortados finos, las hojas de laurel, una pizca de sal y el tomate rallado. Dejar confitar. Añadir a la olla de habas la calabaza y la patata cortadas en daditos junto con el manojito de acelgas en trozos no demasiado grandes y una pizca de sal y dejar cocer 15 minutos. Añadir el sofrito junto con la hierbabuena picada y el butifarrón cortado en 4 trozos, mezclar bien y dejar cocer 5 minutos más a fuego suave.

SUGERENCIAS:

El agua de las islas es muy dura, por lo que la cocción de las habas debe hacerse con agua mineral embotellada, para que se ablanden. Un modo de adelantar la elaboración es usar una olla a presión, añadiendo todo a la vez, excepto el sofrito final. Otra opción es adquirir en el mercado las habas ya cocidas, ahorrándose el remojo y acortando así el tiempo de cocción.

Una variante tradicional de la receta lleva huesos salados de cerdo, que son puestos en remojo la noche anterior y que una vez escurridos se agregan a la olla junto con el sofrito. En este caso, no es necesario añadir sal durante la

INGREDIENTES

para 4 personas

- 250 gramos de habas secas
- 200 gramos de judías verdes
- 300 gramos de calabaza
- ½ col mediana
- 1 zanahoria
- 1 patata grande
- 1 manojito de acelgas
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos
- 6 tomates de ramellet (de colgar)
- 2 hojas de laurel
- 1 butifarrón
- Hierbabuena
- Aceite de oliva



preparación. Esta preparación admite todo tipo de verduras de temporada. Si sobran, se pueden guardar en la nevera y consumir durante los siguientes 2 ó 3 días.

ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LA UIB



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: SOBRASADA

A través de San Gil, ermitaño que vivió entre los siglos VI y VII, patrón de los pastores y protector de los pobres, se dio a conocer la sobrasada de Mallorca, un producto cárnico crudo madurado, elaborado con carnes seleccionadas de cerdo, picadas, condimentadas con sal, pimentón de tap de cortí y otras especies. La primera referencia histórica del nombre de sobrasada la encontramos en un documento fechado en el 1403 y procedente de Sicilia, donde se describe un envío de alimentos donde se citan explícitamente las sobrasadas.

En el siglo XX los elaboradores incorporan nuevos equipos y tecnología en su preparación para asegurar la calidad del producto, pero conservando las características y las presentaciones típicas de las elaboradas en las matanzas familiares.

A finales de 1993, el Gobierno de las Islas Baleares reconoció la Denominación Específica Sobrasada de Mallorca y a principios de 1996, la Unión Europea protegió la sobrasada de Mallorca con la denominación de calidad IGP o Indicación Geográfica Protegida, que extiende la protección concedida inicialmente en España al conjunto del territorio de la Unión Europea. Se protegen dos tipos de sobrasada: la sobrasada de Mallorca, elaborada con carne de cerdo, y la sobrasada de Mallorca de cerdo negro, elaborada exclusivamente con carne de cerdo negro mallorquín y embutida en tripas naturales.

La sobrasada de Mallorca de cerdo negro está elaborada con carnes seleccionadas del cerdo negro, la raza porcina autóctona de Mallorca. El Consejo Regulador se encarga de autorizar, registrar e inspeccionar las explotaciones ganaderas dedicadas a este animal. Estos animales se caracterizan por su crianza en libertad y por una alimentación basada en higos y algarrobas, complementada con cereales y legumbres.

33 Lomo con col

ELABORACIÓN:

Cortar el lomo de cerdo en escalopines, sazonar y dorar ligeramente en aceite de oliva. Limpiar las hojas de col y escaldarlas para que puedan extenderse. Envolver cada filete de lomo en una hoja de col y apretar bien. Enharinar el paquete formado, sofreír ligeramente en el mismo aceite y colocarlos en una cazuela de barro. Para la salsa; cortar en trozos pequeños el magro de cerdo y rehogar en aceite de oliva. Agregar la cebolla cortada en dados pequeños y dejar cocer todo el conjunto. Añadir el vino blanco y dejar reducir. Agregar la salsa de tomate con un atadillo de hierbas aromáticas. Incorporar la sobrasada, el butifarrón, las pasas y los piñones. Añadir el caldo y dejar cocer de 5 a 10 minutos. Cubrir los filetes con la salsa, tapar la cazuela y cocer en el horno (previamente caliente) durante 15 minutos.



SUGERENCIAS:

En la receta tradicional, los paquetitos llevan en su interior, además del lomo, un trocito de sobrasada, uno de panceta y otro de butifarrón. La salsa de tomate puede sustituirse si se añaden 2 o 3 tomates de ramellet (de colgar) al sofrito de cebolla, dejando confitar unos minutos.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 600 gramos de lomo de cerdo
- 8 hojas grandes de col
- ½ litro de caldo carne
- 100 gramos de magro de cerdo
- 1 cebolla
- ½ vaso de vino blanco
- ½ vasito de salsa de tomate
- 50 gramos de sobrasada cortada en dados
- ½ butifarrón cortado en dados
- 50 gramos de pasas
- 15 gramos de piñones
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



CATI PIERAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: LENTEJA

Formaban parte de las pompas fúnebres de los faraones. Cuentan los historiadores que los obreros que construyeron la pirámide de Keops consumieron grandes cantidades de pan, cebolla, cerveza... y lentejas. Los europeos las consumieron en las épocas de penuria durante la Edad Media y fueron su salvación, y es que las pequeñas lentejas son una gran fuente de energía y nutrientes.

Los nutrientes más abundantes de las lentejas son los hidratos de carbono, y aportan proteínas, cuya calidad se incrementa cuando se consumen con cereales o derivados como el pan o la pasta. También destacan por su aporte de fibra, minerales y vitaminas. Se mejora la absorción del hierro que contienen si se consumen otros alimentos ricos en vitamina C en la misma comida, de ahí que se recomiende acompañar los platos de legumbres con hortalizas crudas o frutas de postre. Las legumbres son alimentos básicos en patrones de alimentación saludables. Las principales legumbres consumidas por el hombre como alimento y con representación en casi todos los climas son las lentejas, los garbanzos, las alubias, las habas, la soja y los altramuces.

34 Guiso de lentejas

ELABORACIÓN:

Limpiar y cortar las verduras en trozos más o menos pequeños. Sofreír el ajo, la cebolla y la col. Añadir las lentejas y añadir 1 litro de agua y una pizca de sal. Dejar cocer 45 minutos aproximadamente. Si es necesario, se puede añadir más agua. Para finalizar, añadir la coliflor y la zanahoria cortada en dados pequeños y dejar cocer 15 minutos más.

SUGERENCIAS:

Este plato admite otras verduras; acelgas, espinacas, puerros, tomate, etc., de modo que se pueden usar las de temporada, como el tomate, y también añadirse al sofrito pequeñas cantidades de carnes magras o derivados. Para reducir el tiempo de cocción se puede usar la olla a presión. El agua puede sustituirse por caldo de ave o verduras.

INGREDIENTES

para 4 raciones

- 300 gramos de lentejas secas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 gramos de col
- 1 zanahoria
- ¼ de coliflor
- 200 gramos de calabaza
- Aceite de oliva
- Sal



PAU NAVARRO



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva es uno de los pilares de la dieta mediterránea por sus efectos beneficiosos para la salud. Homero lo llamó «oro líquido» y los romanos ampliaron su cultivo por todo su imperio. La llegada de los árabes a la península ibérica supuso un importante impulso para la obtención de aceite de oliva. Desde entonces, hasta nuestros días, el aceite de oliva ha merecido la atención y el elogio de escritores y expertos en nutrición y gastronomía.

El cultivo del olivo y la producción y consumo de aceite de oliva tienen una gran tradición en las Islas Baleares, donde encontramos referencias a este cultivo desde el siglo XIII, en tiempos de la Corona de Aragón. A mediados del siglo XV, el aceite de Mallorca era un producto que se exportaba de manera regular y continuada hacia el sur de Francia. En el siglo XVI, se produjo un avance en el cultivo y en la producción de aceite, y pasó a constituir durante mucho tiempo la principal fuente de riqueza de muchas fincas. Hasta el siglo XIX, tuvo un papel clave para la economía, no solo como ingrediente básico de la alimentación, sino también como producto de trueque; moneda de cambio para pagar las importaciones de los productos de los cuales se era deficitario, como el trigo. La expansión del cultivo de olivos se produjo principalmente en las zonas septentrionales y meridionales de la sierra de Tramontana. El *Die Balearen in Wort und Bild Geschildert*, escrito por el Archiduque Luis Salvador de Austria, elogia la calidad del aceite de oliva virgen y en la Exposición Universal de Barcelona de 1888 el jurado otorgó la medalla de plata a un aceite de Mallorca. En 1998-1999 se otorgó el Premio Nacional al mejor aceite de oliva virgen a un aceite elaborado en Sóller y el reconocimiento de la extraordinaria calidad del aceite de oliva virgen extra de Mallorca llega con el distintivo internacional Denominación de Origen Protegida Oli de Mallorca.

El aceite de oliva destaca desde el punto de vista nutricional por su alto contenido en grasas cardiosaludables, en especial, las grasas de tipo monoinsaturado como el ácido oleico, además, destaca por su aporte de vitamina E y compuestos fitoquímicos, que protegen las células y las grasas de la sangre del daño oxidativo, respectivamente. La vitamina E y las sustancias fitoquímicas están presentes en mayor cantidad en los aceites de oliva virgen extra.

35 *Sepia con cebolla*

ELABORACIÓN:

Pelar las cebollas, cortar en juliana y reservar. Pelar los dientes de ajo y laminar. Pelar los tomates y triturar con la batidora. Tostar los piñones en el horno a 175 °C durante 6 minutos. Limpiar la sepia desechando la pluma, interiores, boca y ojos. Con cuidado, limpiar bajo el grifo los tentáculos haciendo presión con los dedos sobre ellos. Una vez esté completamente limpia, cortar en dados regulares de 2 centímetros de grosor y reservar. Poner una cazuela de barro (greixonera) al fuego con el aceite y los ajos laminados, cuando el ajo esté ligeramente dorado, echar la cebolla. Añadir las hojas de laurel y sofreír el conjunto a fuego medio durante 25 minutos, removiendo constantemente para evitar que se pegue.

Añadir unas gotas de agua si fuera preciso cuando veamos que se ha evaporado la humedad de la cebolla.

Subir ligeramente la intensidad del fuego y agregar el brandi, esperar a que evapore el alcohol y añadir la sepia, el tomillo y el hinojo. Añadir los piñones tostados y las uvas pasas. Cocinar ligeramente la sepia durante 5 minutos a fuego lento. Apagar el fuego, retirar y servir.

SUGERENCIAS:

Es importante no pasarse con la cocción de la sepia, ya que buscamos una cocción muy leve y al límite, conservando sus jugos y textura natural. La cebolla morada puede sustituirse por otras variedades corrientes.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 800 gramos de sepia limpia
- 4 cebollas moradas
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates de ramellet (de colgar)
- 20 gramos de piñones
- 20 gramos de uvas pasas
- 30 mililitros de brandi
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra molida
- Tomillo e hinojo frescos
- Aceite de oliva



RAFEL PERELLÓ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: TOMATE

El tomate pertenece a la familia de las solanáceas, y es originario de América. En la actualidad, el tomate es uno de los alimentos más populares en Europa, debido en parte a su versatilidad y su facilidad para combinarse bien con una amplia variedad de alimentos, o bien con hierbas aromáticas. Existen casi cien variedades de tomates que se clasifican según su uso, tamaño y forma. En las Islas Baleares los que más se cultivan son del tipo daniela, que se adaptan con facilidad a distintos suelos y con buena resistencia a las plagas. Hay otras variedades, algunas específicas para ensaladas y otras como el tipo pera. Aparte del tomate para ensalada, es sabroso el tomate de ramellet, de secano, muy tardío, y el corazón de buey (cor de bou), que puede alcanzar hasta medio kilo de peso. El tomate es fuente de fibra y vitamina C, además, destaca por su aporte de carotenoides, entre los que abunda más el licopeno, sustancia con una gran capacidad antioxidante y que le da su color rojo. Es importante destacar que la cocción del tomate, en especial cuando se hace en presencia de una grasa (como el aceite de oliva durante el típico sofrito), hace que los carotenoides que contiene se extraigan con más facilidad y sean más biodisponibles para nuestro organismo.

36 *Pancuit*

ELABORACIÓN:

Sofreír en el aceite los ajos picados y, una vez dorados, añadir los tomates rallados y un poco de sal. Agregar un litro de agua o caldo de ave junto al pan seco a trozos. Cuando empieza a hervir, se añaden los huevos y la mejorana, y se remueve toda la mezcla hasta que los huevos estén completamente cuajados.

SUGERENCIAS:

Si el plato se hace en verano, los tomates de ramellet pueden sustituirse por tomates maduros de temporada. Si se usa caldo de ave, se pueden incorporar trocitos de pollo de la cocción del caldo. También se puede hacer con caldo de pescado y añadir la carne de las cabezas e incorporar unas colas de gambas peladas. Es muy sabroso cuando se añade picante, ya que es una sopa muy reconfortante en invierno. Es muy importante que el pan sea un buen pan moreno mallorquín de panadería, para que la sopa ligue adecuadamente.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 6 tomates de ramellet (de colgar)
- 3 dientes de ajo
- 100 gramos de pan duro a trozos
- 40 mililitros de aceite de oliva
- 3 huevos
- Mejorana



SALVADOR GIL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: NÍSCALOS (ESCLATASANGS)

El níscolo, *Lactarius deliciosus*, es uno de los hongos comestibles más buscados por la calidad de su carne y relativa abundancia. Su color es anaranjado y está recubierto de una materia harinosa blanquecina, señalada por zonas concéntricas más oscuras de color pardo rojizo que verdean con el paso del tiempo. La carne, al principio, es blanca y luego vira a anaranjado verdoso. Su pulpa es dura y quebradiza y exuda una sabia ligeramente dulce de color naranja muy vivo. Es común en las zonas húmedas y en los bosques de pinos durante el otoño. Emanan un aroma afrutado, de excelente sabor y cuya variedad más apreciada es el *Lactarius sanglifluus* o níscolo de sangre vinosa, también llamado esclatasang.

El consumo de setas es antiquísimo, aunque hasta hace algo más de cuatro siglos no se cultivaban, sino que se recolectaban en bosques. Tienen bajo contenido calórico, por su alto contenido en agua. Contienen ergosterol, que, gracias a la acción del sol, se convierte en provitamina D2 en el organismo, en concreto, en el riñón, donde se producen las formas activas de la vitamina D. Favorecen la absorción de calcio y fósforo, lo que contribuye a la mineralización de huesos y dientes. Además de su riqueza en vitamina D, también son ricas en fibra y niacina y aportan vitamina A y potasio.

A la hora de recolectar setas en el entorno natural, además de respetar el medioambiente, debemos estar seguros de cuáles son especies comestibles. Ante la más mínima duda, no deben tocarse ni recolectarse, pues pueden ser tóxicas.

37 Sopas mallorquinas

ELABORACIÓN:

Colocar una cazuela de barro o greixonera sobre el fuego, añadir medio vasito de aceite de oliva, la manteca y los ajos picados y dorar ligeramente. Añadir la carne en trocitos pequeños y rehogar unos minutos, hasta que coja un poco de color. Cortar los níscalos y el pimiento en trozos regulares y la cebolla en juliana, añadir todo a la cazuela y rehogar unos 10 minutos. Limpiar y cortar igualmente los sofritos o cebolletas, las acelgas y las espinacas, el tomate en dados y el perejil en trocitos pequeños y añadirlos a la cazuela. A continuación, sazonar todo con una pizca de sal y pimienta. Limpiar la col, escurrirla y cortarla uniformemente y rehogar con el resto de verduras durante unos 15 minutos. Añadir el pimentón dulce y el agua hasta cubrir ligeramente las verduras. Posteriormente, se añaden los brotes de coliflor y los tirabeques en trozos regulares y se deja cocer unos 15 minutos. Una vez cocidas las verduras, que no deben quedar demasiado blandas, se sacan con una espumadera para que escurran el caldo y se reservan. Cuando el caldo hierva, se añaden las sopas y se cubre con la verdura escurrida. Regar todo con un buen chorro de aceite de oliva y dejar reposar 10 minutos, fuera del fuego, para que queden confitadas. El plato se puede acompañar con encurtidos de guindillas picantes, alcaparras o hinojo marino.

SUGERENCIAS:

Si sobran, se pueden guardar en la nevera y consumir durante los siguientes 2-3 días.

INGREDIENTES

para 5-6 personas

- 180 gramos de sopas (rebanadas finas) de pan moreno
- 250 gramos de cabeza de lomo
- 1 col blanca grande troceada
- ½ coliflor cortada en brotes
- 1 cebolla grande cortada en juliana
- 1 manojo de cebolletas (sofrito)
- 150 gramos de níscalos (esclatasangs)
- ½ manojo de acelgas
- ½ manojo de espinacas
- 1 pimiento rojo
- 100 gramos de tirabeques
- 3 tomates de ramellet (de colgar)
- 1 manojo pequeño de perejil
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta y pimentón dulce.



ÓSCAR MARTÍNEZ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: HUEVO

Hasta que las aves fueron domesticadas, la recolección de huevos comestibles era estacional y solo se empleaban los de algunas de ellas. A pesar de que los huevos que más se consumen son los de gallina, hay otros huevos que también disfrutan de cierta aceptación, como los de oca, de pavo o de codorniz. El valor nutritivo de los huevos de estas especies es muy similar a los de gallina.

Los huevos son uno de los alimentos de origen animal más populares y de más amplio consumo; son económicos, de fácil y rentable producción y muy nutritivos. Por ejemplo, la proteína contenida en el huevo está considerada como la de mayor valor biológico por estar adaptada perfectamente a las necesidades humanas.

Existen muchas recetas donde los huevos son ingredientes clave, pero, sin ninguna duda, el producto más internacional de origen balear que contiene huevo es la salsa mahonesa, que tuvo su origen en el siglo XVIII en Mahón, durante la ocupación francesa, cuando los cocineros del cardenal Richelieu idearon una salsa hecha con aceite de oliva y huevo para que el cardenal pudiera saborear mejor los succulentos pescados.

38 Greixonera de ensaimada

ELABORACIÓN:

Colocar en un cazo la leche, el azúcar, la canela y la cáscara de limón y llevar a ebullición. Retirar del fuego y, a través de un colador, verter sobre los huevos batidos sin dejar de remover. Trocear las ensaimadas e introducir en la preparación anterior. Reposar 10 minutos hasta que se reblandezcan bien. Verter el preparado en la greixonera (cazuela de barro) y cocer en horno a 175 °C durante unos 40 minutos. Enfriar.

SUGERENCIAS:

Si no se dispone de este recipiente, puede usarse un molde de metal tipo pudín. Se puede cocer al baño maría, modificando la temperatura a 150 °C y el tiempo de cocción aproximadamente a 75 minutos. De modo opcional, puede caramelizarse un poco de azúcar para verter en el fondo de la greixonera. Si no se dispone de ensaimadas también se puede usar bizcocho o pan del día anterior.

INGREDIENTES

para 10-12 personas

- 1 litro de leche semidesnatada
- 3 ensaimadas del día anterior
- 6 huevos
- 100 gramos de azúcar
- Cáscara de 1 de limón
- 1 rama de canela



El estilo de vida de Hipócrates

Cuando la UNESCO inscribió la dieta mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, nos hizo recordar las costumbres culturales que algunos abuelos conservan, pero que pocos nietos practican. Un regalo que los mediterráneos dieron poco a poco a la humanidad, pero que la vorágine de los siglos había casi olvidado, mezclado, tergiversado.

Δίαιτα («dieta» en griego) significa «estilo de vida» y la declaración de la UNESCO dice textualmente:

«La dieta mediterránea comprende un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos. El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad y continuidad culturales de las comunidades de la cuenca del Mediterráneo. Es un momento de intercambio social y comunicación, y también de afirmación y renovación de los lazos que configuran la identidad de la familia, el grupo o la comunidad. Este elemento del patrimonio cultural inmaterial pone de relieve los valores de hospitalidad, buena vecindad, diálogo intercultural y creatividad, así como un modo de vida que se guía por el respeto de la diversidad. Además, desempeña un papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales. También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica y vasos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la dieta mediterránea, salvaguardando las técnicas culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones. Por su parte, los mercados locales de alimentos también desempeñan un papel fundamental como espacios culturales y lugares de transmisión de la dieta mediterránea en los que la práctica cotidiana de intercambios fomenta la concordia y el respeto mutuo.»

Poco se puede agregar. Occidente se acostumbró a llamar dieta a los regímenes de adelgazamiento o mejoras corporales mediante la comida, cambiar esa idea nos parece imposible. Aceptamos que la dieta mediterránea sea comer sano por encima de todas las cosas y proponemos que se practique lo dicho anteriormente; que hay que renovar los valores de buena vecindad, la cohesión social, el papel de la mujer y la práctica de la concordia y el respeto.

Si has terminado de leer este libro, estás practicando el estilo de vida mediterráneo. Puedes compartirlo, oír música, caminar, dar un beso y bailar, beber y comer a la memoria de los pueblos que desde hace más de 2400 años ya tenían esta forma de vivir.

Hipócrates dijo
«...comer bien para estar sano,
comer bien estando enfermo».



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

**Centro
UNESCO
de Mallorca**

Miembro del
Movimiento
de Clubes para
la UNESCO

Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea
