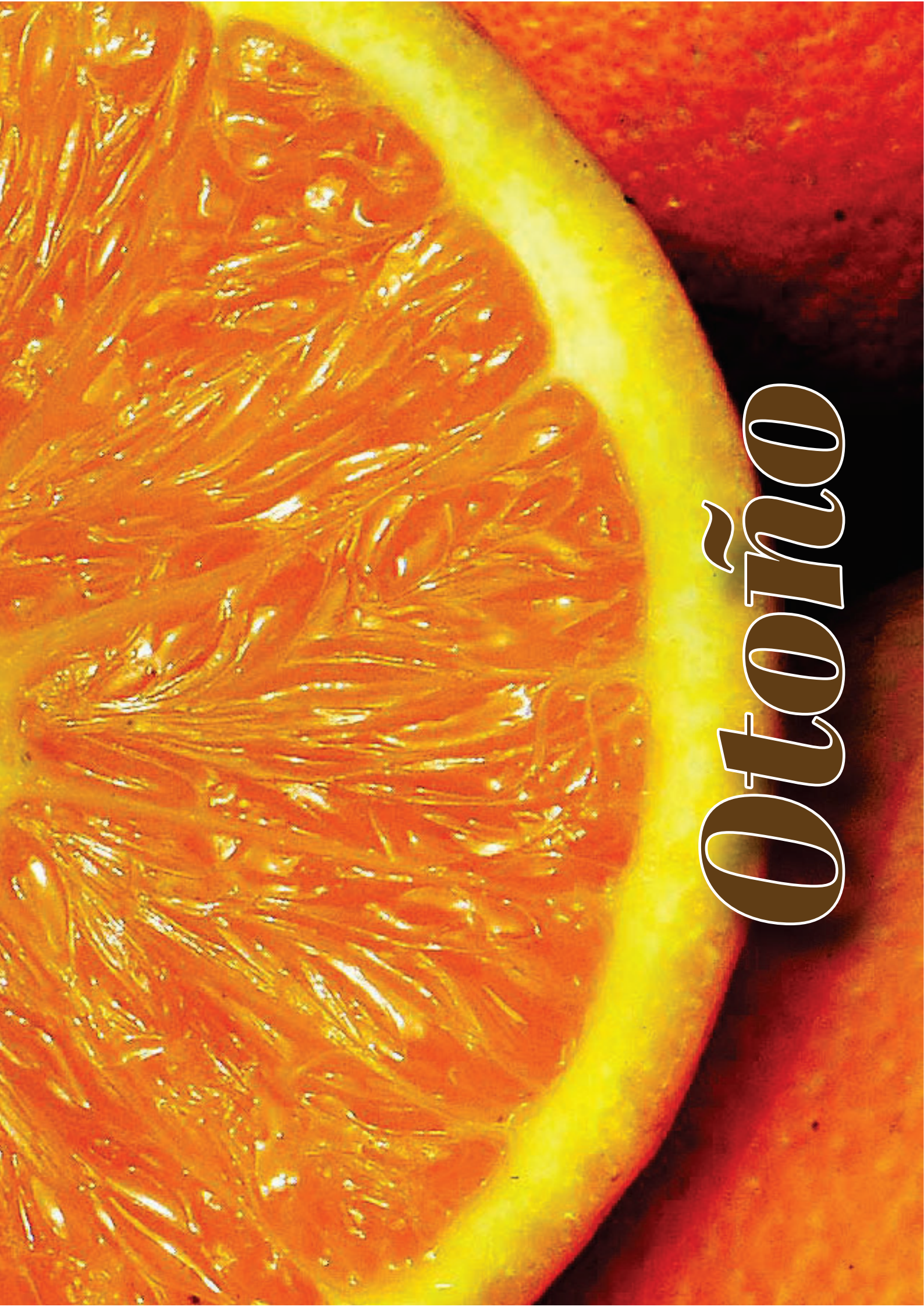
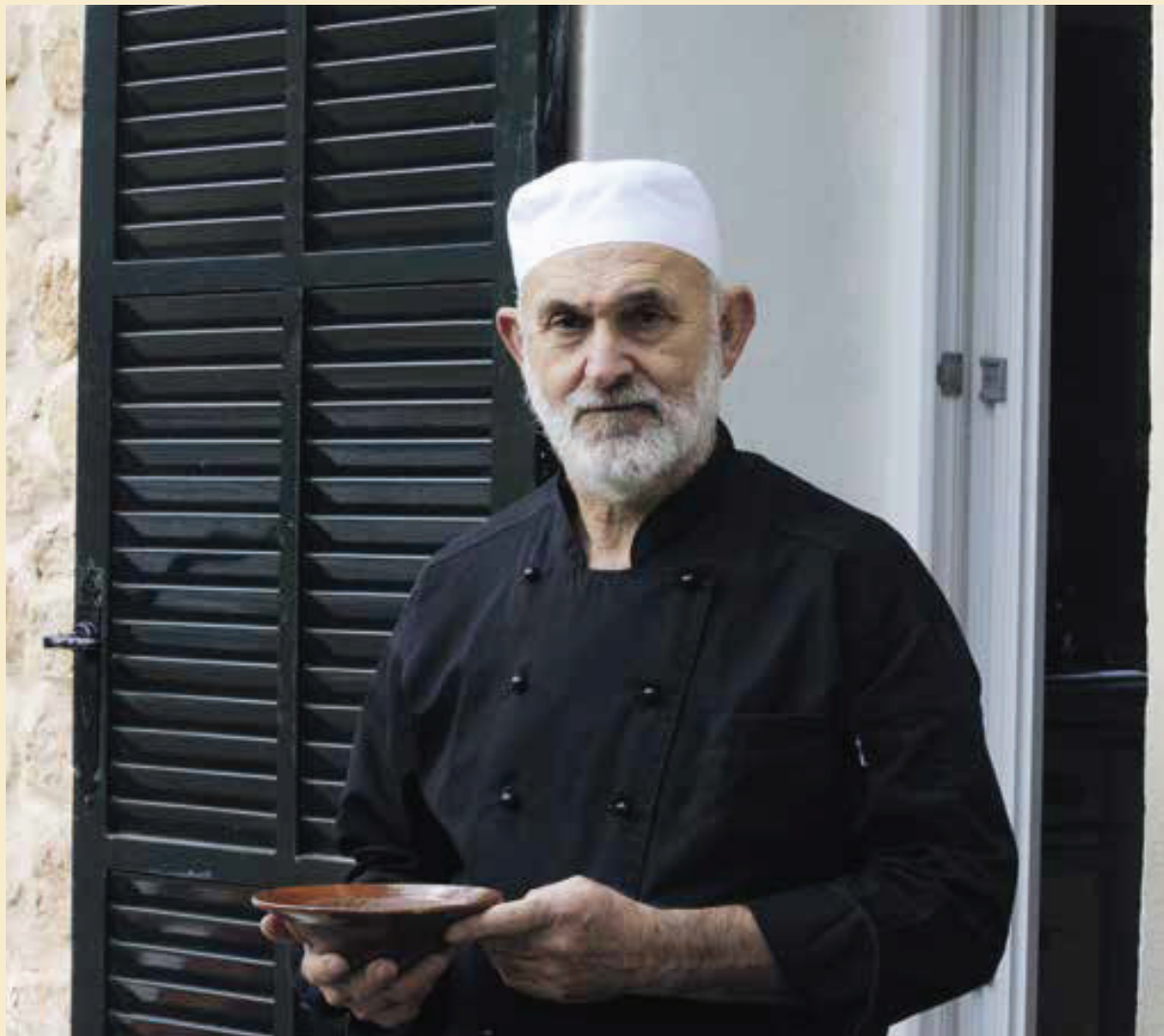




Otoño

ANTONI PINYA



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: AJO

El ajo pertenece a la familia de las liliáceas y al género *Allium*, al que pertenecen también las cebollas, las cebolletas, el cebollino y el puerro. Muchas de las especies forman bulbos y todas ellas son ricas en aceites esenciales, sulfurados y muy volátiles, que les aportan sus típicas características sensoriales, en especial el picante. De hecho, el término latino *allium*, proviene de una palabra de origen céltico, que significaba ardiente (quemante). El ajo y sus propiedades, no solo como condimento, sino también como medicamento, fueron conocidas ya por los antiguos egipcios, hebreos, griegos y romanos, es decir, por las distintas civilizaciones que nacieron alrededor de la cuenca mediterránea, adonde había llegado procedente de Asia central. En los mercados, en la actualidad, podemos distinguir distintas variedades: el ajo blanco común, el rosado morado y el ajete o ajo tierno. Los ajos que se plantan cuando empieza el invierno suelen recolectarse ocho meses más tarde, es decir, en pleno verano. Los ajos plantados en la primavera, por el contrario, requieren solo cuatro o cuatro meses y medio para su recolección. Una vez seco, el ajo presenta una gran resistencia y se conserva perfectamente durante meses

20 *Espinacas con piñones y uvas pasas*

ELABORACIÓN:

Cortar muy finos los sofritos o cebolletas y los ajos y rehogarlos en una cazuela con el aceite de oliva junto a los piñones y las uvas pasas. Añadir las finas hierbas y el pimentón. Verter el caldo, que puede ser vegetal o de ave y dejar cocer unos minutos. Salpimentar. Incorporar las espinacas limpias y troceadas. Tapar la cazuela y dejar cocer entre tres y cuatro minutos procurando remover de vez en cuando para que la cocción de las espinacas sea regular.

Retirar la cazuela de fuego y servir.

SUGERENCIAS:

Se podría hacer una variante de la receta si se sustituye el pimentón por unos trocitos de sobrasada o añadiendo unos daditos de panceta salada en el sofrito. Evitar recalentar este plato, pues la textura y el color de las espinacas cambian considerablemente. Estas espinacas son ideales para acompañar huevos mollet o tortillas francesas.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 3 manojos de espinacas
- 2 manojos de cebolletas o sofritos (en Mallorca, un tipo cebollas tiernas)
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de hierbas aromáticas frescas (mejorana, hinojo, tomillo, orégano)
- 30 gramos de piñones
- 50 gramos de uvas pasas
- 1 vaso de caldo
- ½ vasito de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta blanca molida



ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LA UIB



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: JUDÍA

Las judías verdes pertenecen a la familia de las leguminosas. Es una planta anual, herbácea y de morfología muy variada. Sus vainas inmaduras con granos incipientes son muy apreciadas en la gastronomía popular del área mediterránea. Las variedades más consumidas son las planas y las redondas o finas; su color característico es el verde, aunque hay variedades ligeramente púrpuras. Parece que proceden de Centroamérica, aunque podrían también tener su origen en Asia, pues algunas variedades podrían haberse conocido ya en la Grecia y Roma clásicas. Sin embargo, su consumo en Europa podría deberse a los viajes de los españoles que venían de las Américas. Desde el punto de vista nutricional, las judías verdes son bajas en calorías, aportan fibra y vitamina C y son ricas en ácido fólico y vitamina K.

21 *Escudella fresca de judía de confit*

ELABORACIÓN:

Cortar los sofritos o cebolletas y el puerro lo más fino posible. Rallar los tomates. Sofreír el puerro y los sofritos o cebolletas con el aceite de oliva. Incorporar el tomate rallado y confitar este sofrito. Añadir más o menos 2,5 litros de agua e incorporar la gallina y el hueso de caña. Dejar hervir 30 minutos a fuego alegre.

Añadir las judías frescas, la calabaza, la zanahoria y el nabo cortado en dados no muy grandes. Hervir 15 minutos más e incorporar la patata pelada y cortada en gajos y las judías verdes troceadas. Dejar hervir hasta que el conjunto absorba el caldo.

Picar la albahaca, el perejil y la mejorana a cuchillo y añadirlos a la olla antes de dar su último hervor. Salpimentar para rectificar el sabor y dejar reposar unos minutos antes de servir.

SUGERENCIAS:

Podemos incorporar al caldo un poco de costilla baja de cerdo para darle más sabor, pero también puede eliminarse la carne y añadir caldo de ave o verduras, en vez de agua. Esta receta admite otras verduras de temporada, como espinacas o col, así como otro tipo de judías frescas. Aunque la textura y el tiempo de cocción de las legumbres frescas son distintos de los de las legumbres secas, la receta también puede hacerse con garbanzos, lentejas o alubias secas.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 350 gramos de judías pintas frescas o de confit
- 4 cebolletas tiernas o sofritos (en Mallorca, un tipo cebollas tiernas)
- 1 zanahoria
- 1 nabo blanco
- 1 puerro blanco
- 2 tomates de ramellet (de colgar)
- 1 patata mediana
- 1 trozo de calabaza
- 100 gramos de judía verde ancha
- 1 trocito de hueso de caña de vacuno
- ¼ de gallina
- Albahaca, mejorana y perejil
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva



MARGA COLL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: HIERBAS AROMÁTICAS

La tierra balear es una espléndida muestra de sabores, de colores, de texturas y de olores en la que existe gran variedad de plantas aromáticas y medicinales, muchas de ellas endémicas. Aromáticas es el nombre que reciben algunas plantas que desprenden aceites esenciales almacenados en sus hojas cuando se frota o se calientan. Entre las miles de especies destaca la estepa joana, una de las plantas emblemáticas de las Islas Baleares, un bello arbusto endémico frecuente en la sierra de Tramontana y menos frecuente en las otras islas. El romero (*Rosmarinus officinalis*) es afrodisíaco y aromático, una de las plantas mediterráneas más conocidas por su tradición como planta culinaria y medicinal. Puede florecer todo el año, pero en la naturaleza suele tener una floración de otoño y otra a principios de la primavera. Tiene muchos usos populares: estimulante circulatorio, antirreumático, antiflogístico, antiséptico, expectorante, anticatarral, estimulante, desintoxicante, contra la alopecia, digestivo, analgésico, demulcente, antiplétórico, emoliente, etc. En farmacia se utiliza en afecciones hepáticas y biliares, en la amenorrea, en las dispepsias por atonía gastrointestinal, contra la gota y contra el reumatismo. Asimismo, se emplea como hipocolesterolemizante y contra la astenia. Por su parte, el tomillo de Mallorca (*Thymus richardii*) es una especie aromática protegida por el Gobierno Balear que arraiga en grietas de acantilados sombríos. Por otro lado, el *Thymus vulgaris* (tomillo) es una planta comestible y medicinal que se caracteriza por crecer en pequeñas matas y ser muy aromática. Sus flores son rosadas y están dispersas por toda la planta. En Ibiza, que es donde vive esta especie, la encontramos en los tomillares y sabinares y coincide con otras especies aromáticas parecidas. Florece en primavera y su esencia le confiere propiedades tonificantes, estimulantes del apetito, espasmolíticas, antisépticas, expectorantes y antifúngicas. Los ácidos fenólicos refuerzan la acción antiséptica. El tomillo se ha empleado contra la tos ferina, las inflamaciones crónicas de los bronquios, el asma, el dolor de estómago, los trastornos digestivos y la diarrea. Se ha llegado a utilizar incluso como repelente de mosquitos.

22 *Lampuga de sofrito de pimientos rojos asados*

ELABORACIÓN:

En aceite de oliva y a fuego lento, hasta que estén blandas, freír las patatas junto a un par de ajos chafados. Escurrir y colocar en una bandeja de horno. En una olla aparte, sofreír en aceite de oliva dos ajos laminados. Cuando estén dorados, añadir la cebolla y condimentar con sal. Añadir las hierbas aromáticas y el tomate cuando la cebolla esté pochada. Condimentar y añadir el pimiento rojo. Cocer el sofrito hasta que esté bien confitado.

Colocar los trozos de lampuga condimentada sobre el lecho de patatas. Cocer en el horno precalentado a 200 °C entre 5 y 8 minutos. Cubrir el pescado con el sofrito y cocinar 5 minutos más. Servir y decorar con unos piñones tostados y un brote de romero.

SUGERENCIAS:

Se puede quitar la espina y filetear el pescado para que la cocción sea más rápida. A la hora de servir, y para dar un toque distinto a la presentación, puede untarse el plato con una cucharada de pasta de aceituna negra y colocar el pescado encima.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 4 trozos de lampuga de unos 150 gramos
- ½ kilo de pimientos rojos asados pelados
- 4 ajos
- 1 cebolla picada
- 8 tomates de ramellet (de colgar) rallados
- 4 patatas peladas y cortadas en láminas
- Pimentón
- Piñones tostados
- Hierbas aromáticas (laurel, tomillo, romero, orégano, etc.)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



ÓSCAR MARTÍNEZ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PESCADO

El pescado y el marisco son los alimentos más antiguos consumidos por el hombre. Junto con la caza, cubrieron las necesidades proteicas del hombre primitivo antes de que aprendiera a domesticar animales y cultivar cereales y hortalizas. Se consumía fresco en las zonas costeras de mares y lagos y en las riveras fluviales hasta que se perfeccionaron las técnicas de conservación, que inicialmente fueron la salazón y el desecado, y que actualmente consisten principalmente en el uso del frío para refrigerar o congelar. Una muestra de pescado desecado y que actualmente se consume en las islas es el peix sec (pescado seco) de Formentera.

Por término medio, cada balear consume anualmente unos 20 kg de pescado. En las Islas Baleares es espectacular la variedad y la riqueza culinaria presentes solo a base de pescados propios de las aguas que rodean las islas, entre ellos: sardina, salmonete de fango, alacha, caramel, jurel, serviola (pez limón), sepia, calamar, bonito, corvallo, raor, dentón, mero, salmonete de roca (moll), merluza, rape, cabracho (cap roig), pargo (pàguera), cigala, langosta, bacaladilla, gallineta, besugo de la pinta (goràs), gallo, y raya (rajada), siendo también habituales el emperador y el atún.

23 *Bullit de peix*

ELABORACIÓN:

Limpiar y trocear el pescado en trozos más o menos grandes. En una cazuela de barro o metálica con aceite, dorar el ajo y añadir la cebolla junto al azafrán. Cuando esté pochada, añadir el tomate y el pimentón. Agregar el vino y dejar a fuego vivo hasta que evapore.

Añadir al sofrito las patatas peladas y cortadas en trozos grandes, dar un par de vueltas y cubrir con agua. Cocer unos 5 minutos y añadir el pescado. Hervir a fuego moderado unos 15 minutos sin remover demasiado para que no se rompan ni las patatas ni el pescado. Una vez transcurrido el tiempo, retiramos del fuego. Servir el pescado hervido junto a las patatas, todo regado con un buen chorro de aceite de oliva.

SUGERENCIAS:

Lo habitual es servir primero un plato de sopa de pasta o de pan con el caldo del pescado. El pescado y las patatas también pueden acompañarse con una cucharadita de alioli previamente diluida en un poco de caldo. El caldo también puede utilizarse como base para hacer un arroz seco o caldoso con arroz bombeta de Sa Pobla junto con un sofrito de cebolla, tomate, sepia y gamba roja de Sóller.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 800 gramos de pescado de roca (cabracho, araña, gallo, rape, etc.)
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 ajos
- 5 o 6 hebras de azafrán
- 150 mililitros de vino blanco
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal



MARIA SOLIVELLAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: HARINA

La harina es el polvo fino que se obtiene del cereal molido u otros alimentos ricos en almidón. Se puede conseguir harina de varios cereales, como centeno, cebada, maíz o avena, sin embargo, la más habitual en nuestro entorno es la procedente del trigo. La harina de trigo es panificable, pues contiene gluten, proteína que la hace apta para formar masas que darán lugar a pan, pastas y otros alimentos de repostería. Al añadir agua, el gluten hace posible la formación de una masa consistente a la que se le puede dar la forma deseada y sirve de base para la elaboración de una amplia variedad de alimentos. Existen harinas blandas, procedentes de la variedad de trigo blando, y harinas duras, procedentes del trigo duro. Las pastas alimenticias, como los fideos, macarrones y otras pastas para sopas, se hacen de trigo duro.

Los romanos cultivaron en las islas la variedad de trigo xeixa, quizás sorprendidos de que el clima fuera favorable para los trigos panificables. Los alimentos hechos con harina de trigo xeixa tiene sabores muy característicos y contienen menos gluten que otros hechos con harinas de trigos corrientes.

Aún se conservan topónimos isleños como Formentor o Formentera (en latín la palabra frumento significa trigo). La harina de xeixa se menciona en cuentos, poesías y leyendas del folklore de las islas, prueba del fervor popular que ha recibido a lo largo de la historia alimentaria mediterránea.

24 Coca de pimientos asados y lampuga

ELABORACIÓN:

Colocar en una fuente de horno los pimientos enteros y limpios, rociarlos con aceite y hornearlos a 175 °C durante 20 minutos aproximadamente, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Una vez asados y cuando estén templados, limpiarlos quitándoles la piel y las semillas y cortarlos longitudinalmente en finas tiras. Aliñarlos con una pizca de sal, aceite de oliva y ajo laminado.

Mientras se asan los pimientos, mezclar en un cuenco el agua un poco tibia, el aceite, la levadura y un pellizco de sal. Agregar poco a poco la harina hasta hacer una masa compacta y elástica y que no se pegue a las paredes del cuenco. Tapar con un trapo y reposar media hora en un lugar cálido hasta que la masa fermente y suba. El tiempo depende de la temperatura ambiente.

Filetear la lampuga y eliminar piel y espinas. Cortar en daditos de un centímetro aproximadamente y reservar en la nevera. En un cuenco, mezclar el jugo de medio limón o lima, un poquito de ralladura de su cáscara, la sal, la pimienta blanca recién molida, el hinojo picado y el aceite de oliva para echar al final los dados de lampuga. Mezclar todo bien. Tapar el cuenco con un film y dejar reposar en la nevera unos 10 minutos.

Para montar las cocas, hacer una bolita de masa de unos 70 gramos para cada una y con un rodillo de masa estirla y ponerla sobre una bandeja de horno. Esta masa es muy elástica y tiene la grasa suficiente como para que no se pegue, así que no es necesario untar la bandeja ni enharinar la superficie donde se estire. Una vez colocada la masa, cubrirla con los pimientos asados y hornearla a 180 °C durante unos 5 minutos, después, colocar la lampuga encima de los pimientos y hornear entre 5 y 8 minutos más. La masa debe estar dorada y crujiente.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 350 gramos de pimientos rojos asados
- 200 gramos de lampuga
- 200 gramos de harina semintegral
- 75 mililitros de agua
- 70 mililitros de aceite de oliva
- 5 gramos de levadura de pan fresca
- 1 diente de ajo
- 2 ramas de hinojo
- ½ limón
- Sal
- Pimienta blanca

SUGERENCIAS:

La lampuga marinada puede ponerse en crudo una vez la coca está horneada, pero si elegimos esta versión, es muy importante congelar previamente los filetes de lampuga al menos durante 48 horas a -18 °C, para después marinar según el proceso descrito. Por otra parte, aunque el pescado se puede filetear en la pescadería, se recomienda hacerlo en casa, es muy fácil. Además de trabajar toda la pieza de pescado, aprovecharemos mucho más. Asimismo, si se emplea harina de trigo xeixa para la masa, estaremos recuperando un tipo de harina que fue muy habitual hace algunas décadas. En cuanto a la masa, la medida de harina es aproximada, es importante añadirla poco a poco hasta conseguir una masa elástica y que no se pegue. Esta masa puede guardarse hasta tres días tapada con film en la nevera. La coca admite tantas variaciones como gustos e ideas personales; por ejemplo, en vez de pimientos, se pueden añadir berenjenas, que maridan muy bien con cebolla caramelizada y unos granitos de granada una vez la coca esté cocida.

RAFEL PERELLÓ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: VINAGRE

Vinum acre o vino agrio; el vinagre es un líquido de sabor agrio que proviene de la fermentación acética del alcohol del vino o la manzana. El vinagre contiene una concentración de ácido acético que va del 3 al 5 % y los vinagres naturales, además, contienen pequeñas cantidades de ácido tartárico y ácido cítrico.

El primer testimonio escrito del uso del vinagre viene del Imperio romano. Fue el gastrónomo Apicio, en su libro *De re coquinaria*, quien presenta recetas que emplean vinagre.

El vinagre es un ingrediente que se usa para aderezar platos de alimentos crudos como las ensaladas, posiblemente por su capacidad antiséptica, y es básico en los escabeches, una técnica culinaria que conserva los alimentos y que era muy utilizada en la gastronomía popular cuando no se disponía de refrigeradores domésticos.

25 *Bonito de escabeche*

ELABORACIÓN:

Limpiar el bonito de pieles y espinas. En una olla, rehogar en 20 mililitros de aceite de oliva las verduras cortadas en juliana junto a los ajos enteros y la hoja de laurel. Añadir el vinagre y la pimienta, dejar reducir unos minutos y añadir 50 mililitros más de aceite.

Asar el bonito en el horno durante 45 minutos a 180 °C, pelarlo, triturarlo y rectificar con sal y aceite. En el momento de servir, marcamos ligeramente el bonito, ponemos una cucharada de puré de boniato y salseamos con el escabeche y las verduras.

Importante: este escabeche no se usa para conservar el alimento porque las proporciones de aceite y vinagre no son suficientes. Si se quiere preservar, la proporción es de dos de aceite y una de vinagre, además de las especias.

SUGERENCIAS:

Este plato se puede comer tibio o frío; si se come frío, se puede dejar el bonito en remojo dentro del escabeche en la nevera durante un día, a pesar de no estar completamente cocinado. El bonito puede sustituirse por otros pescados como caballa, jurel, sardinas, etc. Se puede añadir al escabeche un vasito de vermut negro, otro tipo de vino para suavizar el sabor o un vasito de palo (licor mallorquín), para aportar contraste. Actualmente, la calidad y variedad de los vinagres ha cambiado mucho, así que se puede jugar con vinagres diferentes, más suaves o fuertes, dependiendo del gusto del consumidor. de cebolla, tomate, sepia y gamba roja de Sóller.

INGREDIENTES

para 2 personas

- 300 gramos de bonito
- 100 mililitros de vinagre
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- ½ cebolla
- 1 boniato rojo
- 3 granos de pimienta
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Aceite de oliva



JOAN MARC



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PUERRO

Se cree que procede de Mesopotamia, Egipto, Turquía e Israel, donde ya se consumía hacia los años 3000 o 4000 a. C. Más adelante fue cultivado por los romanos, quienes lo introdujeron en las islas británicas. En la Edad Media, el puerro comenzó a adquirir importancia porque su consumo contribuyó a paliar el hambre, fue entonces cuando su cultivo se extendió por toda Europa y desde allí, al resto del mundo. Nutricionalmente, el agua es el componente mayoritario, lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono, lo convierte en un alimento de escaso aporte calórico. Además, presenta una cantidad importante de fibra y de algunas vitaminas y minerales, entre los que destacan potasio, magnesio, calcio y hierro, y es rico en folatos, vitamina C y B6. El puerro ayuda a disminuir la presión arterial y a mejorar el funcionamiento del sistema circulatorio. Está especialmente recomendado para personas hipertensas y se caracteriza por su acción antioxidante y la cantidad de vitamina C que contiene. Ayuda a la formación de glóbulos rojos, glóbulos blancos y anticuerpos para que el sistema inmunológico resista las infecciones. La gran cantidad de fibra que aporta ayuda a regular el tránsito intestinal y el magnesio le otorga un efecto laxante que previene el estreñimiento. Gracias a su aceite esencial, que ejerce una suave excitación sobre las glándulas gastrointestinales, el puerro facilita el proceso digestivo, estimula el apetito y mejora la circulación sanguínea, la piel, los huesos, los dientes y el cabello. Siempre que se tenga en cuenta el modo de cocción, que deberá ser preferentemente al vapor, a la plancha, hervido o asado, se recomienda en dietas de control de peso porque por su elevado contenido en fibra aporta sensación de saciedad, lo que limita el consumo de otros alimentos.

26 *Fideos payeses*

ELABORACIÓN:

Sofreír en una cazuela baja, en aceite de oliva y a fuego muy lento, la cebolla picada hasta que esté bien confitada. Añadir una hoja de laurel, tomillo u otras hierbas aromáticas no iría mal en este proceso. Finalmente, añadir el tomate de ramellet rallado y dejar sofreír a fuego lento hasta que se reduzca.

Añadir el agua y, cuando empiece el hervor, añadir los fideos y una pizca de sal junto con las verduras en trozos pequeños y las setas (si son de temporada), que iremos añadiendo a la cazuela en función de su tiempo de cocción.

SUGERENCIAS:

El plato también es conocido como fideos de roter, de marjal, de caseta, de pobre, de fraile... Es a base de hortalizas, pero también se pueden añadir pequeñas cantidades de carne magra. La pasta puede ser de trigo xeixa aunque cualquiera de trigo duro va bien. Se pueden añadir todo tipo de verduras de temporada, considerando que son los ingredientes principales.

INGREDIENTES

para 2 personas

- 320 gramos de fideos
- 1 cebolla picada
- 2 ajos picados
- 2 tomates de ramellet (de colgar) rallados
- Verduras de temporada (col, acelgas, coliflor, puerros, setas, etc.)
- Agua
- Sal
- Aceite de oliva



CATI PIERAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: LIMÓN

El limonero crece en zonas de clima templado y actualmente se cultiva en todas las regiones tropicales y subtropicales del mundo, en Italia, España, Portugal y Estados Unidos. La planta viajó desde Oriente Próximo hasta España y el norte de África durante la Edad Media. Pertenece a la familia de las rutáceas y al género botánico Citrus, que es el más importante del grupo y consta de unas 20 especies con frutos comestibles, todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados hesperidios, tienen la particularidad de que su endocarpio está formado por numerosas vesículas llenas de jugo. Debido a sus propiedades nutritivas y al aporte de sustancias de acción antioxidante, su consumo es muy recomendable para los niños, los jóvenes, los adultos, los deportistas, las mujeres embarazadas o madres lactantes y las personas mayores. Su riqueza en vitamina C y ácido cítrico ayuda a prevenir enfermedades infecciosas, estimulando el sistema inmunitario y creando defensas contra virus y bacterias. El ácido cítrico tiene propiedades antisépticas y alcalinizadoras de la orina, por lo que tomar jugo de limón o lima diluido beneficia a quienes tienen cálculos o litiasis renal (sobre todo por sales de ácido úrico), hiperuricemia o gota, ya que facilita la eliminación de ácido úrico por la orina. Su contenido en sustancias astringentes le confiere también propiedades beneficiosas en caso de diarrea (agua de limón, suero casero) y es frecuente utilizar su jugo para elaborar bebidas refrescantes o su pulpa en la confección de diferentes productos, como mermelada o jalea.

27 Carquiñoses

ELABORACIÓN:

Mezclar el azúcar, las yemas, la mantequilla y la leche. Incorporar la harina floja con la levadura, el anís, la ralladura de limón y la raspadura de la vaina de vainilla que previamente habremos hidratado en agua templada. Amasar enérgicamente hasta formar una masa compacta. Una vez bien integrados los ingredientes, añadir las almendras que previamente habremos triturado en trocitos. Amasar para mezclar bien todos los ingredientes. Formar rulos de 40 centímetros de largo y meter en el horno a 170 °C durante 30 minutos. Sacar y cortar rápidamente, de lo contrario se endurecerán y será imposible cortarlos.

SUGERENCIAS:

En la receta tradicional, los ingredientes básicos son las almendras, la harina, el azúcar y los huevos, pero existen muchas variaciones hechas a partir de esta base. Dado que para esta receta solo se han empleado las yemas de los huevos, las claras se pueden guardar un día en la nevera para hacer tortillas o usar en otras preparaciones. El rulo de masa también se puede cortar antes de hornear. de temporada, considerando que son los ingredientes principales.



INGREDIENTES

para 15-20 raciones

- 900 gramos de harina floja
- 500 gramos de azúcar
- 250 mililitros de leche
- 3 yemas de huevo
- 250 gramos de almendra pelada
- 250 gramos de almendra con piel
- 15 gramos de levadura en polvo
- 3 gramos de anís en grano
- 15 gramos de mantequilla
- Ralladura de 1 limón
- 1 vaina de vainilla



ANTONI PINYA



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: HABA

Las habas, *Vicia faba*, pertenecen a la familia de las fabáceas, originarias de Oriente Medio, desde donde se extendió su cultivo a los países que delimitan la franja mediterránea. Existen desde hace milenios, como han puesto de manifiesto numerosos restos arqueológicos que datan del Antiguo Egipto. Los romanos y griegos también fueron grandes consumidores de habas, y tanto las tomaban crudas como las utilizaban para hacer pan. Las habas representaban la semilla de la tierra, el embrión. En cierto modo, este simbolismo ha llegado hasta los tiempos actuales, donde aún se conservan tradiciones tan arraigadas como el haba escondida en el roscón de Reyes. Son una excelente fuente de proteína vegetal, pero, como en el resto de las legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, etc.), es una proteína incompleta que se complementa con las de los cereales y sus derivados, por lo que interesa combinar ambos tipos de alimentos en la alimentación diaria, con objeto de aumentar la calidad proteica de la dieta. De hecho, muchas recetas de legumbres incluyen cereales entre sus ingredientes, tales como los garbanzos con pastas, las lentejas con arroz o cualquier plato de legumbres que se consuma con pan. Los nutrientes más abundantes de las habas son los hidratos de carbono, y destacan por su aporte de fibra, minerales y vitaminas. El hierro que contienen mejora su absorción 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. Un pequeño porcentaje de la población de los países mediterráneos, por causas genéticas, presenta déficit de una enzima que puede dar lugar a un trastorno conocido como favismo, en el que consumir esta legumbre provoca una anemia severa por destrucción de los glóbulos rojos. 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.

28 *Fava pelada (versión vegetal)*

ELABORACIÓN:

Poner las habas en remojo durante 24 horas. Escurrirlas y poner a cocer en una cacerola con dos litros de agua. Durante la cocción, retirar la espuma que se vaya generando. Cuando empiece a hervir, añadir las cebollas y los ajos, todo ello cortado muy fino, además del comino, una pizca de sal, el pimentón y la cúrcuma. Mantener la cocción a fuego moderado, removiendo de vez en cuando hasta que las habas estén cocidas. Una vez blandas, retirar la cacerola del fuego y pasar todo el conjunto por el pasapurés o una batidora y rectificar de sal si fuese necesario. Poner de nuevo a fuego moderado y añadir al puré medio vasito de aceite de oliva, el cilantro o el perejil picado muy fino y las espinacas limpias cortadas en trozos regulares. Prolongar la cocción unos tres minutos, vigilando que no se pegue al fondo.



INGREDIENTES

para 4 personas

- 300 gramos de habas secas peladas
- 2 cebollas
- 1 manojo de espinacas
- 1 manojo de cilantro o perejil
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de cúrcuma
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante
- Aceite de oliva
- Sal

SUGERENCIAS:

Un modo de adelantar la elaboración es usar la olla a presión o bien adquirir en el mercado las habas ya cocidas, evitando ponerlas en remojo y acortando así el tiempo de cocción.

Otra alternativa sería rehogar la cebolla, el ajo y el pimentón con el chorro de aceite y agregar el rehogado a la cacerola.

tortillas o usar en otras preparaciones. El rulo de masa también se puede cortar antes de hornear. de temporada, considerando que son los ingredientes principales.

JAUME OLIVER



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: AGUA

El agua es esencial para la supervivencia humana y para todas las formas de vida. Aunque no contiene macronutrientes, es «el alimento de los alimentos» y la mayoría de ellos la contienen en una proporción mayoritaria, como las frutas y verduras (entre un 70 y un 90 % de su peso es agua), las carnes (60-70 %), la leche (88 %), y también nuestro propio cuerpo, que está formado por un 60 % de agua. El agua apta para el consumo humano es el agua dulce que procede de la lluvia, que se va enriqueciendo con sustancias minerales durante su recorrido por los ríos o por filtraciones subterráneas. También se incorporan sustancias nocivas y microorganismos que pueden ocasionar enfermedades, por lo que debe potabilizarse antes de consumirse. Sin embargo, las aguas procedentes de manantiales son aptas para el consumo porque proceden de filtraciones subterráneas que las han protegido de todo riesgo de contaminación. El agua es un componente esencial de la dieta, no aporta calorías y su contribución en minerales beneficiosos para la salud como calcio, magnesio y flúor es muy importante. Actúa como hidratante y transportador de nutrientes y otras sustancias en el organismo, a la vez que proporciona soporte para toda la actividad celular. Es vehículo para excretar sustancias de desecho, favorece la digestión, previene el estreñimiento y mantiene el buen funcionamiento de los riñones. Además, regula la temperatura corporal y elimina toxinas a través de la sudoración. El cuerpo humano no tiene provisión para almacenar agua y cada día se pierden en torno a dos litros y medio por la orina, las heces, el sudor y la respiración, por lo que la cantidad de agua que se elimina cada 24 horas debe ser restituida para mantener el organismo bien hidratado. Las Islas Baleares tienen un enorme patrimonio cultural en fuentes, aljibes, acequias y albercas que han servido para captar, almacenar y transportar el agua. Las aguas minerales en las islas se caracterizan por una elevada mineralización.

29 *Empanadas de Musola*

ELABORACIÓN:

Cortar el pescado en trozos y aliñar con tres cuartos de vaso de aceite de oliva (unos 180 mililitros), pimentón dulce, sal y pimienta negra. Es preferible dejar macerar en la nevera entre 24 y 48 horas. La noche anterior a la preparación de las empanadas, limpiar las verduras y picarlas en trocitos pequeños. Aliñar con aceite de oliva, una pizca de sal, pimentón dulce, pimienta negra y, opcionalmente, una pizca de pimentón picante. Tapar y dejar macerar toda la noche. Para preparar la masa, poner en un cuenco el agua, una pizca de sal, el aceite y la cerveza, mezclar bien e ir agregando harina hasta formar una masa firme y flexible. Formar las empanadas y rellenar con un poco de verduras, el pescado y más verduras y cerrar con una capa de masa. Hornear durante 30 minutos a temperatura cercana a los 180 °C.

SUGERENCIAS:

Aunque es preferible que tanto el pescado como las verduras maceren durante al menos 12 horas, también es posible hacerlo todo en el día.



INGREDIENTES

para 8-10 empanadas

- 300 gramos de musola limpia de espinas
- Harina para empanadas
- 300 mililitros de agua
- 125 mililitros de cerveza
- ½ manojo de espinacas
- 3 dientes de ajo
- ¼ de manojo de perejil
- 1 manojo de sofritos (en Mallorca, un tipo cebollas tiernas)
- 1 cebolla
- 100 gramos de guisantes
- ½ manojo de acelgas
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce y picante y pimienta negra molida
- Sal

