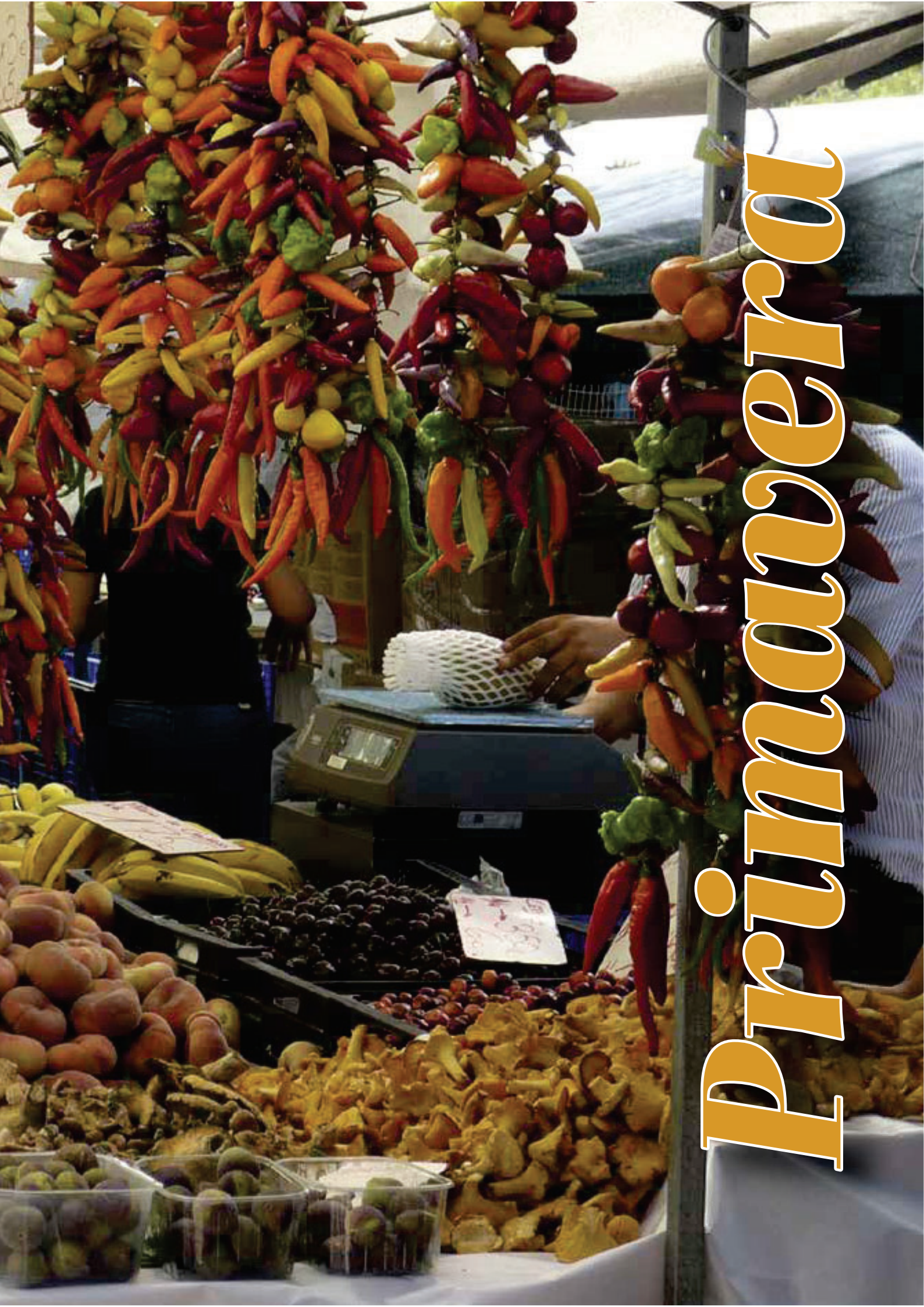


Primmera



ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LA UIB



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: GUISANTE

Los guisantes, *Pisum sativum*, son un tipo de legumbres, aunque se consideran hortalizas cuando sus semillas son inmaduras. La diferencia entre los guisantes frescos y los secos es el aporte energético y su concentración de nutrientes. Esto se explica porque, al secarse, pierden agua y concentran sus nutrientes, como los hidratos de carbono, fibras, proteínas y vitaminas y minerales. Como contrapunto al menor contenido en fibra, los guisantes frescos son una buena fuente de oligosacáridos, que actúan como prebióticos, es decir, facilitando el asentamiento de flora intestinal beneficiosa en el colon.

Durante los meses de primavera se recolecta una variedad de guisantes tempranos de vaina más plana, conocidos como tirabeques, cuyas vainas y granos frescos y tiernos forman parte de numerosas recetas de la gastronomía de las Islas Baleares.

1 *Frito mallorquín de pescado y marisco*

ELABORACIÓN:

Cortar el pescado y los mariscos en dados de un centímetro aproximadamente. Calentar el aceite de oliva en una sartén y saltear a fuego vivo el pescado y el marisco por tipos, sin juntar los unos con los otros. Picar el ajo y la cebolleta o los sofritos muy finos y cortar los pimientos en dados. En una cazuela con agua hirviendo, escaldar los guisantes. Rehogar en una cazuela el ajo, la guindilla, la cebolleta o los sofritos, el laurel, el pimiento y los guisantes, y una vez que estén ligeramente confitados, añadir el pescado y el marisco ya salteados. Mientras tanto, pelar y cortar las patatas en bastones y freírlas en aceite de oliva limpio. Añadirlas a la mezcla de pescados y verduras, condimentar con el hinojo picado y salpimentar. Mezclar bien y servir.

SUGERENCIAS:

Es posible variar los mariscos y cambiar, por ejemplo, sepia por calamar, gambas por langostinos, etc., pero se ha de procurar siempre emplear pescados de carnes más prietas, como el rape o el mero.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 200 gramos de sepia
- 100 gramos de langostinos o gambas
- 100 gramos de mejillones limpios
- 100 gramos de mero
- 1 manojo de cebolletas o sofritos (en Mallorca, un tipo cebollas tiernas)
- ½ pimiento rojo
- 1 patata
- 80 gramos de guisantes
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de hinojo fresco
- 1 hoja de laurel
- 1 guindilla
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



PAU NAVARRO



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ALCACHOFA

La alcachofa es la inflorescencia no madura de la planta *Cynara scolymus*. Oriunda del norte de África, fue conocida por egipcios, griegos y romanos, lo que explica que su cultivo esté muy localizado en países de la cuenca mediterránea como Italia, España, Francia o países del norte de África, donde se concentra el 80 % de la producción mundial. Griegos y romanos propagaron su fama como alimento afrodisíaco, lo que favoreció e incrementó su empleo culinario.

Fueron los árabes, durante la Edad Media, quienes extendieron el cultivo por Europa mejorando las variedades y sus cualidades gastronómicas. De hecho, tanto la palabra alcaucil como la palabra alcachofa derivan respectivamente de dos vocablos árabes: al-qabsil y al-jarshuf, que significan 'lengüetas de la tierra', en referencia a sus singulares hojas. Aunque en épocas pasadas fue considerado un alimento de las clases pudientes, en la actualidad es un alimento habitual en todos los hogares. Hay muchas variedades, que se diferencian principalmente por la forma (esférica u oval), tamaño, color (verde o violeta) y por la precocidad (variedades de día corto o día largo). En Menorca es particularmente apreciada una variedad morada, ligeramente alargada y puntiaguda.

La alcachofa es baja en calorías, es rica en fibra y aporta potasio y vitamina K. Respecto a su aporte de fibra, entre los compuestos destaca la inulina, que facilita el asentamiento de la flora intestinal por sus efectos prebióticos y que podría tener un efecto regulador en el tránsito intestinal. También contiene otras sustancias fitoquímicas, como la cinarina, que presentan una acción antioxidante y podrían tener efectos saludables, aunque estos no han sido validados aún por estudios científicos en humanos.

2 *Burballes de liebre y alcachofa*

ELABORACIÓN:

Rallar el tomate y cortar las cebollas, el puerro y los pimientos en daditos pequeños y reservar por separado. Limpiar las alcachofas y cortar el corazón en seis partes iguales. Restregar con limón para evitar que se ennegrezcan.

Poner una cazuela de barro (greixonera) a fuego medio. Una vez esté caliente, añadir el aceite de oliva y pochar dos ajos laminados, sin llegar a dorarlos. Acto seguido, añadir la cebolla a la cazuela, dejando sofreír el conjunto durante media hora a fuego medio-bajo. Ir removiendo cada 5 minutos el sofrito y añadiendo unas gotas de agua si fuera preciso para aportar humedad y evitar que se pegue.

Después del tiempo transcurrido, la cebolla habrá tomado un color tostado, es entonces el momento de añadir el puerro y el pimiento rojo y verde al sofrito. Remover y dejar sofreír diez minutos más. Añadir el tomate de ramellet y cocinar durante 5 minutos. Una vez el sofrito esté hecho, sacarlo de la cazuela y reservarlo para usarlo posteriormente.

Cortar la carne y dejar el hígado entero. Salpimentar y dorar en la misma cazuela en la que hemos elaborado el sofrito. Añadir medio vaso de vino blanco y dejar evaporar el alcohol. Retirar el hígado salteado. Añadir agua y un manojito de hierbas aromáticas junto con el sofrito y poner el conjunto a cocer a fuego medio-bajo durante 30 minutos hasta que la liebre esté bien tierna. Unos minutos antes, añadir la alcachofa para

INGREDIENTES

para 4 personas

- ½ liebre con su hígado
- 200 gramos de burballes (pasta artesanal mallorquina) rizadas
- 3 cebollas
- 1 blanco de puerro
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 2 tomates de ramellet (de colgar)
- 3 alcachofas
- 100 mililitros de vino rancio
- 1 manojito de hierbas: romero, ajedrea, melisa
- Perejil y estragón
- Pimentón tap de cortí (variedad mallorquina)
- Aceite de oliva

que quede al dente. Añadir las burballes y la picada hecha con el hígado, el ajo restante y las especias y dejar cocer 10 minutos. Remover bien todo y salpimentar si fuera preciso.

SUGERENCIAS:

El plato debe ser ligeramente caldoso, por lo que es importante ajustar el agua de cocción. La liebre puede sustituirse por conejo, pollo, tordos, codornices, etc.



JAUME OLIVER



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PATATA

La patata es el tubérculo de la patatera, que pertenece a la familia de las solanáceas. Es un alimento de primer orden para los humanos, de gran productividad y cualidades nutritivas. Originaria de los Andes, tras su descubrimiento se convirtió en un alimento básico en épocas de hambruna. Probablemente fueron los españoles los que durante el siglo XVI la introdujeron en Europa, pero aún tuvieron que pasar más de cien años para que su consumo se generalizara, ya que algunos la consideraban venenosa e inaceptable porque la Biblia no la mencionaba. Actualmente, su consumo se ha generalizado tanto que resulta difícil imaginar cualquier tipo de comida que no incluya patata preparada de muchas formas distintas. En las islas, las variedades de patata que más se producen son la marfona, la maris peer, la maris bard y la monalisa, que es una variedad originaria de los Países Bajos, ovalada y alargada, con la piel y la carne de color amarillo claro, muy útil tanto para hervir como para freír. También se cultivan la pentland dell, con tendencia a deshacerse con la cocción; la charlotte o variedad francesa, de carne amarillenta y cremosa; la kondor, que es muy buena para freír y para el horno; y la desireé, con piel roja y carne amarilla, que es harinosa y sirve para freír, hervir, hornear y hacer puré, pero es difícil de pelar. En Mallorca se cultivan tanto las variedades de carne amarilla como las de piel roja, y en Menorca se cultivan la patata blanca y la de piel roja, mientras que en Ibiza se aprecia y cultiva mucho más la de piel roja. Por su parte, en Formentera también aprecian la patata roja, y se las conoce como de ulls vermells (ojos rojos). La patata es fuente de fibra, potasio y vitaminas C y B6.

3 *Cocarrois integrales de patata, cebolla, pasas y piñones*

ELABORACIÓN:

La noche anterior, hacer la masa mezclando en un cuenco el agua, las yemas de huevo, el bicarbonato y $\frac{3}{4}$ de vaso de aceite de oliva (unos 180 mililitros). Añadir poco a poco la harina mezclando continuamente hasta obtener una masa firme y flexible. Envolver en film transparente y guardar en la nevera. Al día siguiente, pelar y cortar las patatas en daditos muy pequeños y lavar en abundante agua para eliminar parte del almidón. Escurrir y poner en un cuenco junto a las cebollas bien picadas, el ajo en trocitos, las pasas y los piñones, y aliñar con una pizca de sal, pimentón dulce y aceite de oliva. Hacer bolas de masa de unos 50 a 70 gramos para extender y rellenar con la mezcla y posteriormente formar los cocarrois. Hornear durante 30 minutos a unos 180 °C.

SUGERENCIAS:

La masa admite una cucharadita de café de manteca de cerdo, que aportará jugosidad y textura.

INGREDIENTES para 10-12 COCARROIS

- Harina de grano entero (integral)
- 350 mililitros de agua
- 3 yemas de huevo
- 2 patatas medianas
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de pasas
- 2 cucharaditas de piñones
- 1 cucharadita de café de bicarbonato
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal



ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LA UIB



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: GARBANZO

El garbanzo, *Cicer arietinum*, es una legumbre muy consumida en los países mediterráneos y en la India. Los garbanzos han sido el sustento y la salvación en muchas épocas de escasez y hambruna. Las legumbres son un alimento extraordinario desde el punto de vista nutricional y han aportado a la humanidad buena parte de las proteínas que los cereales no le podían dar. Forman parte de nuestra dieta desde hace miles de años y fueron difundidas por las grandes civilizaciones, como la egipcia, la fenicia y la griega, que favorecieron su establecimiento en los países del mediterráneo. Los nutrientes más abundantes de los garbanzos son los hidratos de carbono, y son una buena fuente de 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. El hierro que contienen se absorbe mejor si se consumen con otros alimentos ricos en vitamina C en la misma comida, de ahí que se recomienda 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.

4 *Potaje de Vigilia*

ELABORACIÓN:

Dejar los garbanzos en remojo con agua templada durante 12 horas y luego ponerlos a cocer en agua caliente junto al laurel hasta que estén tiernos. Aparte, desmenuzar el bacalao despojándolo de la piel y las espinas. Limpiar las espinacas y cortarlas en trozos regulares y pelar los huevos separando las yemas de las claras. En una sartén, añadir medio vasito de aceite de oliva y freír los ajos enteros y el pan cortado en rebanadas para después añadir todo a un mortero, incluido el aceite, para hacer un majado junto a las hebras de azafrán y las yemas de huevo. Una vez que los garbanzos estén tiernos, añadir, por este orden, el bacalao, las espinacas y el majado y hervir de 10 a 15 minutos. Al final, añadir una picada con el perejil y las claras de huevo y servir.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 250 gramos de garbanzos secos
- 125 gramos de bacalao desalado
- 2 manojos de espinacas frescas
- 2 huevos cocidos
- 1 diente de ajo
- 1 trocito de pan
- Perejil
- 5-6 hebras de azafrán
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva

SUGERENCIAS:

Es una variedad de potaje de vigilia, también se puede hacer con una especie de albóndigas, croquetas de bacalao o pellas y añadirselas en vez del bacalao desmenuzado.



MARGA COLL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PEREJIL

El perejil es un condimento muy habitual en la dieta mediterránea, aporta provitamina A o beta-caroteno (en nuestro organismo se transforma en vitamina A conforme este lo necesita), vitamina C y vitamina E en cantidades apreciables, así como determinados minerales (principalmente fósforo, hierro, calcio y azufre). Asimismo, contiene otras sustancias no nutritivas, tales como los flavonoides (de acción antioxidante, antiinflamatoria y diurética) y aceites esenciales ricos en apiol y miristicina; estas sustancias han sido consideradas en la medicina tradicional por su acción emenagoga (estimulante de la menstruación) y también vasodilatadora y tonificante. Gracias a su particular composición, se sabe que es diurético (aumenta la producción de orina) y beneficioso en caso de retención de líquidos, estimula la digestión y la función hepática, mejora la dismenorrea (menstruaciones irregulares, escasas o dolorosas) y, además, contiene una buena cantidad de calcio y vitamina C cuanto se utiliza fresco y crudo. Aunque generalmente se usa como condimento, puede consumirse también en infusión y en jugo fresco para aprovechar al máximo sus propiedades. El perejil también se usa en su forma seca y en su proceso de elaboración se utiliza sal, por lo que las presentaciones comerciales de perejil no están indicadas en pacientes hipertensos.

5 Sopas escaldadas de pescado

ELABORACIÓN:

Sofreír dentro de una olla con aceite de oliva los ajos y el pimiento rojo. Añadir el perejil cuando el ajo esté dorado. Incorporar la cebolleta y seguidamente el tomate rallado. Condimentar con una pizca de sal y pimienta. Añadir un poco de pimentón y rectificar de sal. Incorporar el caldo de pescado y cocer unos minutos. Saltear las espinacas a fuego vivo en una sartén con una cucharada de aceite. Para servir, poner en un plato hondo unas sopas de pan previamente tostadas al horno durante 2 minutos a 210 °C, añadir las espinacas y, a continuación, el caldo muy caliente con el resto de verduras en una cantidad suficiente como para que las sopas no queden secas.

SUGERENCIAS:

El caldo de pescado puede ser sustituido por caldo de ave o verduras, o incluso solo agua. Este tipo de sopas pueden incluir otro tipo de verduras de temporada. También pueden añadirse, en los últimos minutos de cocción, uno o dos huevos enteros o batidos. Para dar un toque distinto al plato, a la hora de emplatar puede añadirse sobre el pan una cucharadita de calamar de bou en juliana muy fina, previamente condimentada con sal y pimienta, y las espinacas salteadas a fuego vivo durante unos segundos, para terminar con el caldo muy caliente y unos germinados de cebolleta para decorar.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 100 gramos de sopas de pan (rebanadas de pan moreno seco)
- 2 manojos de cebolletas picadas
- 4 dientes de ajo laminados
- 4 cucharadas de perejil picado
- 4 tomates de ramellet (de colgar) rallados
- ¼ de pimiento rojo a dados
- 1 manojo de espinacas cortadas en trozos grandes
- 1,5 litros de caldo de pescado
- Aceite de oliva
- Pimentón de tap de cortí (variedad mallorquina)
- Sal
- Pimienta



MARGA COLL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PIMENTÓN TAP DE CORTÍ

En Mallorca se cultiva y elabora el pimentón tap de cortí, resultado de la molienda de pimientos rojos de esa variedad de *Capsicum annuum*, el responsable de dar color, aroma y sabor a los platos y embutidos típicos de la gastronomía de las islas.

Esta variedad de pimientos es el fruto de una planta anual herbácea de la familia de las solanáceas. Su recolección se hace escalonada en tres cosechas y singularmente se caracteriza porque sus frutos son erectos, mirando hacia el cielo.

El pimentón llegó a Mallorca a finales del siglo XVI, años después de que Cristóbal Colón trajera de América esta planta. El cultivo de esta variedad de pimiento era típico de agosto a octubre y marcaba el paisaje de estos pueblos porque las fachadas de las casas quedaban totalmente cubiertas con ristras de pimientos para que se secaran al sol. Una vez seco, se hornea a baja temperatura para eliminar el resto de humedad y facilitar la molienda. En los años 70, la producción disminuyó de forma importante para resurgir con fuerza a principios del siglo XXI. Se caracteriza por su color rojo, aroma inimitable, gusto dulzón y alto contenido en vitamina C, y se utiliza como conservante para la elaboración de numerosas recetas y del embutido más emblemático de las islas: la sobrasada.

6 Empanada de pescado

ELABORACIÓN:

Preparar la pasta mezclando 200 mililitros de aceite con 100 mililitros de agua y una pizca de sal. Añadir la harina poco a poco sin dejar de amasar. Preparar el relleno de las empanadas condimentando el cazón con un poco de aceite de oliva virgen extra, la sal, el pimentón, el ajo, la cebolleta y el perejil. Formar las empanadas haciendo unas bolas de pasta e introduciendo luego los dos pulgares para hacer un hueco y darle forma de cazuelita. Es muy importante que las paredes y la base queden finas. Rellenar con el pescado, formar una tapa con la pasta y sellar con ella la empanada. Cocer al horno a 180 °C-190 °C durante 30 minutos. Es muy importante que la base de la empanada esté bien cocida.

SUGERENCIAS:

En recetas antiguas, la proporción de aceite de oliva y manteca era del 50 % aproximadamente, o incluso la grasa podía ser toda manteca de cerdo. En la actualidad, la evidencia sobre el consumo de aceite de oliva es clara, por lo que se recomienda limitar el uso de grasas animales como la manteca. El cazón se puede sustituir por otro tipo de pescado o incluso por carnes y verduras.

INGREDIENTES para 6-8 empanadas

- 300 gramos de cazón sin cartílago y cortado en dados
- 500 gramos de harina
- 2 ajos picados
- 3 cucharadas de perejil picado
- 3 cebolletas picadas
- Pimentón de tap de cortí (variedad mallorquina)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



CATI PIERAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: CARNE

Los antropólogos afirman que el hombre comenzó a domesticar animales para su alimentación hacia el año 9000 a. C. Las carnes son la parte comestible del ganado (bovino, ovino, porcino, equino...) y de los animales de corral y de caza (pollo, pavo, conejo, liebre, tordo, codorniz...). Las carnes se han clasificado por su color en carnes rojas y carnes blancas, atendiendo a la cantidad de un pigmento rojizo presente en el músculo, que contiene hierro. Las rojas tienen más pigmento que las blancas. Las carnes rojas son las de cerdo, ternera, buey, oveja, cabra, caballo y reses de caza, mientras que las blancas son el conejo, el pavo, el pollo y las aves de caza. El color de la carne no es un buen indicador de la cantidad de grasa que contiene, aunque frecuentemente se cree así. De hecho, podemos encontrar piezas de carne roja bajas en grasa, como puede ser un solomillo de ternera, o carnes blancas ricas en grasas, como unas alitas de pollo. El porcentaje de grasa es muy variable de unas carnes a otras, pero en general predominan las de tipo saturado, que son sólidas a temperatura ambiente. Una alimentación rica en carnes y derivados, especialmente si es rica en grasa, se ha asociado a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cáncer.

7 Caracoles con alioli

ELABORACIÓN:

Aclarar los caracoles con agua limpia y escurrir. En una olla con agua, añadir los caracoles y llevar a ebullición lentamente para que salgan fuera de la concha, momento en que se debe subir el fuego repentinamente. Escurrir y desechar el agua de esta cocción.

Limpiar las verduras y cortar en dados pequeños. Sofreír los trocitos de costilla en una cazuela hasta que estén ligeramente dorados, añadir las verduras ya cortadas y la guindilla. Incorporar el butifarrón, la sobrasada y el hueso de jamón y, finalmente, añadir un poco de agua o caldo. Añadir los caracoles y las hierbas y cocer lentamente durante 45 minutos.

Para preparar el alioli, machacar el ajo picado y la sal y emulsionar y montar lentamente con el aceite de oliva.

SUGERENCIAS:

En caso de falta de destreza o paciencia, y teniendo en cuenta que la elaboración del alioli es muy laboriosa, se puede recurrir a preparaciones ya elaboradas. Respecto a la cocción de los caracoles, pasa lo mismo, puede recurrirse a los ya limpios y hervidos.

INGREDIENTES para 6 raciones

- 1,5 kg de caracoles limpios
- 200 gramos de costilla de cerdo
- 1 hueso de jamón
- ½ butifarrón
- 50 gramos de sobrasada
- 1 manojo de hierbas aromáticas con hinojo
- 1 cebolla grande
- 5 tomates de ramellet (de colgar)
- 1 hoja de laurel
- 1 o 2 guindillas
- 1 cabeza de ajo
- Sal
- Aceite de oliva



RAFEL PERELLO



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ALCAPARRA

La alcaparra proviene del alcaparro, un arbusto originario de la región sudoeste de Asia, pero ampliamente extendido por toda la zona mediterránea. Sus flores se recogen de abril a septiembre y es lo que conocemos como alcaparras, que se consumen encurtidas, así como sus frutos, llamados alcaparrones. Una vez recogidas, se guardan envinagradas siguiendo un sencillo proceso después del cual quedan listas para consumir. Las alcaparras son un condimento indispensable para muchos platos de la gastronomía balear. Son un producto tradicional que ya era usado por griegos y romanos, verdaderos especialistas en aderezar pescados y carnes con este alimento. La recolección de la alcaparra siempre ha sido una de las tareas más duras del campo de Mallorca, porque se realiza en los meses de más calor y, al ser un arbusto bajo, obliga a trabajar siempre agachado. Tradicionalmente, este trabajo lo hacían las mujeres, que aprovechaban el despuntar del día para comenzar la jornada, de esta forma conseguían arrancar las flores cuando todavía estaban endurecidas de la noche y reducían el riesgo de clavarse las púas que rodean las hojas.

8 Lengua con alcaparras

ELABORACIÓN:

Limpiar bien la lengua de ternera y hervirla durante 60 minutos en agua con una cucharadita de sal, una pizca de pimentón y el clavo de olor. Una vez cocida, meterla en agua fría y pelarla. Cortar la lengua en rodajas de un centímetro y freír en una sartén con un poco de aceite, para pasarlas más tarde a una cazuela de barro. En el mismo aceite, sofreír la cebolla y los ajos picados y, cuando cojan un poco de color, añadir los tomates rallados y las zanahorias bien picadas. Reducir un poco el sofrito, añadirlo a la cazuela sobre la lengua y cocer hasta que la carne quede blanda. Diez minutos antes de terminar la cocción, añadir las alcaparras bien limpias de vinagre y una cucharadita de jerez seco. Rectificar de sal y pimienta.

SUGERENCIAS:

Para disminuir el tiempo de cocción puede usarse una olla a presión. Si se desea, el agua de cocción de la lengua puede sustituirse por caldo de ave. La lengua puede enharinarse antes de freír, y en vez de lengua de ternera, puede usarse lengua de cerdo.

Se le puede añadir un poco de pimentón de tap de cortí y guindilla para dar un toque de sabor y bajar la sensación de pesadez, así eran las recetas tradicionales antiguas, en las que en vez de aceite de oliva se utilizaba manteca colorada.

Si es temporada de alcaparras,

INGREDIENTES para 4 personas

- ½ kilo de lengua de ternera
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 3 tomates de ramellet (de colgar)
- 50 gramos de alcaparras en vinagre
- 1 clavo de olor
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

se recomienda usar en fresco, aunque también podría decorarse el plato con alcaparras fritas. Un buen acompañamiento puede ser una ensalada de berros picantes y rabanitos con una vinagreta de mostaza, ya que a la lengua le va muy bien el gusto de encurtidos y picantes.



PAU NAVARRO



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: UVA

La uva es el fruto de la vid común, *Vitis vinífera*, una planta trepadora que podría alcanzar alturas de 25 a 30 metros. En fruticultura se denomina parra a un sistema de conducción de las plantas de la vid en altura, muy típica de la cuenca mediterránea y que acostumbra a ser un buen recurso para producir sombra en los patios y entradas de las casas.

Es conocida por ser una de las primeras plantas que cultivó el hombre, ya que se han hallado semillas de uva en distintos yacimientos arqueológicos de la Edad de Bronce en Europa, así como en tumbas del Antiguo Egipto. Griegos y romanos la cultivaron y ambas civilizaciones desarrollaron su proceso de transformación en vino.

Sus diversas variedades —cuyo color vira de rojas-negras a blancas-verdes, y que pueden tener o no pepitas— se consumen principalmente en crudo, y el método más antiguo para su conservación es el desecado. Las uvas desecadas o uvas pasas concentran sus nutrientes al eliminar gran parte del agua de las uvas frescas.

9 Pescado a la mallorquina

ELABORACIÓN:

Tostar los piñones. Limpiar y secar las espinacas y acelgas y cortar en juliana fina. Añadir aceite de oliva, una pizca de sal, pimienta y pimentón. Exprimir un poco de jugo de limón y añadirlo para agregar un ligero toque ácido. Añadir a la mezcla las hierbas, pasas, especias, los tomates rallados, los piñones, y una cucharada de licor de hierbas.

Precalentar el horno. Limpiar el pescado y colocarlo en una bandeja cubierto con la mezcla de verduras, hierbas y especias. Hornear durante 20 minutos, asegurándose de que el centro del pescado esté cocido en su interior.

SUGERENCIAS:

Para mantener la textura y los sabores del pescado, la cocción conviene hacerla a unos 70 °C, durante el tiempo suficiente como para que el interior del pescado alcance esa temperatura. El rafel puede sustituirse por lubina o dorada. A la mezcla de verduras se pueden añadir otras, como pimientos o cebollas.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 1 rafel (garneo) grande
- 1 manojo de espinacas
- 2 hojas de acelga
- 1 cebolla tierna
- 5 tomates de ramellet (de colgar)
- 100 gramos de uvas pasas sin hueso
- Hierbas aromáticas: hinojo, estragón, perejil, perifollo, etc.
- Pimentón tap de cortí (variedad mallorquina)
- Pimienta negra molida
- ½ limón
- Aceite de oliva
- 1 cucharada de licor de hierbas de Mallorca

Para adelantar la cocción, se pueden saltear las verduras y depositarlas sobre el pescado crudo. La cucharada de licor puede omitirse en la mezcla de verduras.



