






d'elikatuz
bizi

COCINA SALUDABLE

libro de recetas

2011



Creado por el Centro de la
Alimentación y la Gastronomía
D'elikatuz de Ordizia en
colaboración con:

Escuela de Hostelería Aiala

Goierri Lanbide Eskola

Escuela Superior de Hostelería

CEBANC-CDEA

El Txoko del Gourmet



d'elikatuz



Ordiziako Udala

Uno de los principales pilares de nuestra salud es una adecuada alimentación. Es a través de ella como nuestro organismo obtiene las sustancias que le son indispensables para su supervivencia, adecuado mantenimiento y desarrollo. Se puede decir, por tanto, que sin una buena alimentación no es posible una vida saludable.

A ello precisamente quisiéramos contribuir desde D'elikatuz con esta publicación. Quisiéramos ofrecer unas sencillas pero importantes pautas y algunas ideas sugerentes para unos correctos hábitos alimentarios. Más que incidir en problemas de salud u ofrecer soluciones a trastornos y enfermedades proponemos hábitos alimentarios saludables que nos permitan vivir con salud y ahondar en nuestro bienestar.

Las recetas que encontraréis en el libro no son más que el desarrollo imaginativo de algunas de las pautas fundamentales para una alimentación saludable y una dieta equilibrada que se indican en el apartado "Pautas para una alimentación saludable". Son algo así como la muestra visible de lo que se puede realizar gastronómicamente desde criterios dietéticos saludables. Tratando de superar la extendida creencia popular de que comer sano es difícil, aburrido, monótono y hasta insípido. Lo que sigue a continuación en esta publicación quiere mostrar lo contrario, que es tan fácil o tan complicado como cocinar desde criterios no tan saludables, que es tan o más variado que nuestra alimentación habitual, tan sabroso y apetecible como nuestros platos preferidos, y, desde luego mucho más saludable.

Quizá sea este último, el de la cocina saludable, el de los platos y menús equilibrados, uno de los grandes retos que tenga tanto la cocina doméstica como la alta cocina en los años venideros.

¡Es hora de empezar!

¡Que aproveche!

Pautas para una alimentación saludable

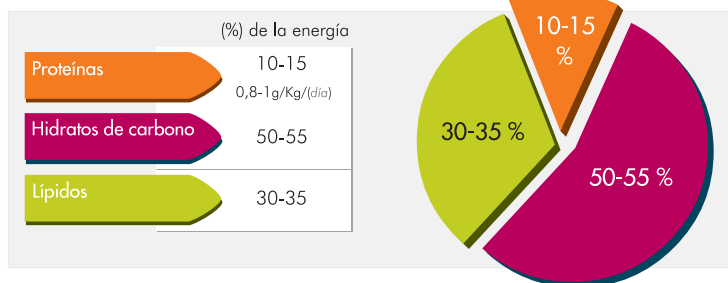
Para que la alimentación sea saludable tiene que cumplir los siguientes requisitos:

Tiene que ser **suficiente**: con suficiente, queremos decir que tiene que ser proporcional a las necesidades energéticas de cada uno.

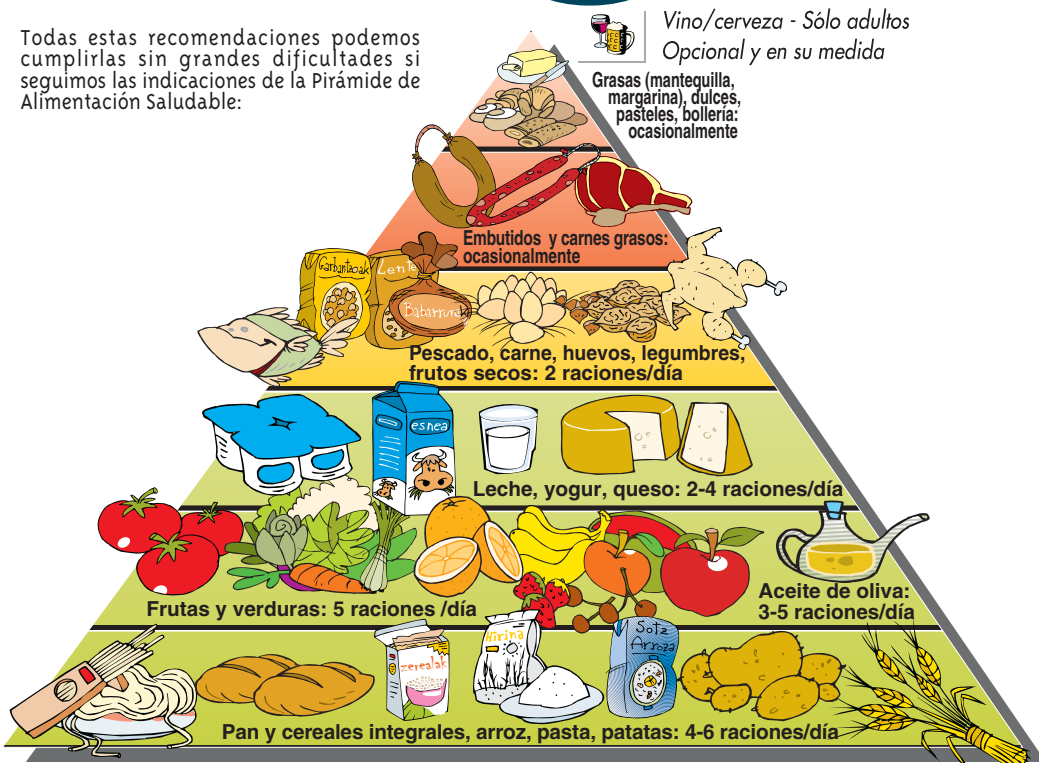
Variada: es decir, que tiene que contener todos los grupos de alimentos, ya que no existe un único alimento que nos aporte todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos.

Equilibrada: los grupos de alimentos tienen que tener una cantidad y frecuencia de consumo determinadas para asegurarnos la ingesta suficiente de cada uno de esos nutrientes. Y no todos los nutrientes los necesitamos en igual proporción:

Se deben realizar **4-5 tomas diarias**: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.



Todas estas recomendaciones podemos cumplirlas sin grandes dificultades si seguimos las indicaciones de la Pirámide de Alimentación Saludable:



Diariamente actividad física ligera



1,5 - 2 l de agua al día

Reparto diario de alimentos

Nuestro cuerpo necesita energía y nutrientes a lo largo de todo el día. Es por ello que debemos repartir esta energía y estos nutrientes de modo adecuado durante toda la jornada. De esta forma diremos que debemos darle mayor aporte de energía a la primera mitad del día (desayuno, media mañana y comida) que a la segunda (merienda y cena). Un 60% de lo que consumimos a lo largo del día irá destinado a cubrir la primera mitad del día mientras que el 40% restante irá a la segunda mitad.

Plan semanal de alimentación

A la hora de ir creando hábitos de alimentación saludables y pensar u organizar nuestro plan semanal, es importante tener en cuenta los criterios citados, de modo especial la pirámide de alimentación saludable. Adecuándose a gustos y situaciones particulares de cada persona, este podría ser un modelo de plan semanal:

	desayuno	media mañana	merienda				
	Elegir un elemento de cada grupo>	Elegir e intercalar>	Elegir e intercalar>				
	→ Leche, yogur, o queso	→ Fruta entera	→ Fruta entera				
	→ Cereales: pan, tostadas o cereales de desayuno	→ Zumos de frutas	→ Zumos de frutas				
	→ Fruta entera o zumos naturales	→ Leche, yogur o queso	→ Leche, yogur o queso				
		→ Bocadillito o sándwich vegetal	→ Bocadillito o sándwich vegetal				
	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
comida	Pasta + verdura Carne magra Lácteo	Ensalada Legumbre Fruta	Verduras + patata Carne magra Lácteo	Legumbre + verdura Fruta	Patatas + trozos de carne Lácteo	Ensalada + pasta Huevo Fruta	Verdura Arroz + pescado Fruta o dulce
cena	Caldo o sopa Ensalada Fruta	Verdura Pescado Lácteo	Ensalada + pasta Fruta	Ensalada Huevo Lácteo	Verdura Pescado Fruta	Caldo o sopa Verdura + patata Lácteo	Ensalada Huevo Lácteo o fruta

Cada comida principal conviene acompañarla de una porción de pan.

Las cantidades varían según las necesidades energéticas y conviene ajustarlas para mantenerse dentro de una margen de peso saludable.

Aproveche los productos de temporada, son de mejor calidad, sabor y precio.

RABLE DE CONEJO ASADO, POPIETA DE ACELGA CON QUINOA Y JUGO DE REMOLACHA



4 raciones - 1 hora

Receta elaborada por la Escuela de Cocina Alala

Ingredientes:

- 2 rables de conejo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- 4 hojas de acelga
- 100 g de quinoa
- 240 g de caldo de verdura o agua
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 200 gramos de champiñones
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- 20 cl de fondo de conejo
- 1 remolacha fresca
- 2 chalotas
- 2 cl de vinagre de vino tinto
- 1 paquete de brotes de remolacha

Deshuesar el rable teniendo cuidado de no separar los dos lomos. Rellenar con sus dos solomillos y riñones. Atarlo y reservar.

Limpiar las acelgas; separar las pencas, quitar los hilos y reservar. Guardar las hojas enteras, lavarlas por agua y escaldarlas. Refrescarlas y reservar.

Cocer la quinoa; sofreírla y mojar con caldo de verdura (1 volumen de quinoa por 1,5 volumen de caldo). Salar y dejar cocer 15 min, hasta la absorción del líquido.

Picar en brunoise, las zanahorias, la cebolla y los champiñones. Pocharlos con una cucharada de aceite de oliva. Al final de la cocción, añadir el perejil picado. Rectificar el sazónamiento.

Mezclar la quinoa con las verduras. Coger una hoja de acelga, quitar el nervio central y rellenar con una buena cuchara de mezcla quinoa-verduras. Doblar la hoja dándole la forma de una popieta. Hacer la misma operación con las otras hojas de acelga.

Salsa: picar las chalotas finamente; pochárlas con

1 cucharada de aceite. Desglasar con el vinagre y dejar reducir. Añadir el fondo de conejo y dejar reducir a ¼ del volumen.

Licuar la remolacha y añadir a la salsa el jugo. Reducir de nuevo y rectificar el sazónamiento.

Marcar el rable salpimentado en un sauté con un poco de aceite de oliva, dándole vueltas para dorar todas las caras. Terminar la cocción al horno (180°C) durante 10 minutos. Sacarlo y dejar en reposo con papel de aluminio durante 10 mins. Desglasar el sauté con la salsa y luego colarla.

Calentar al vapor las popietas de acelgas. Cortar el rable en lonchas.

Presentar el rable cortado, al lado la popieta de acelga, napar la carne con la salsa y espolvorear con los germinados de remolacha.

→ **Plato proteico a base de conejo, que nos dará proteínas de alto valor biológico y muy poca cantidad de grasa.**

→ **Las verduras que lo acompañan, le dan el aporte vitamínico y mineral. En este caso tendremos vitaminas del grupo B y folatos e interesante aporte de yodo.**

→ **Finalmente, la quinoa enriquece el plato en hidratos de carbono y le añade más hierro y fibra.**

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
357	12-18%	22,6	3-4%	17,9	5-8%	28,5	3-5%

Falsos ravioli con hongos y trigueros



4 raciones - 40 minutos

Receta elaborada por la Escuela de Cocina Aiata

Ingredientes:

- 8 hojas de pasta Wanton
- 400 g de hongos (según el mercado)
- 2 chalotas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 20 cl de bechamel (a 100 g)
- 20 espárragos trigueros

Cocer la pasta Wanton con agua hirviendo durante 2 minutos. Enfriar y guardar sobre una placa con aceite.

Limpiar los hongos y cortarlos en dados pequeños. Pelar las chalotas y cortarlas en brunoise. Pochar la chalota picada con aceite a fuego suave. Añadir los hongos y saltear el conjunto durante 5 min. Añadir el perejil picado y ligar con la bechamel. Reservar.

Quitar la parte dura de los trigueros. Cortar la punta a 8 cm de 16 trigueros. Cocer el resto del tallo con agua salada. Una vez cocidos, escurrirlos y triturarlos con la thermomix. Emulsionar con 3 cucharadas de aceite de oliva y 1 cucharada de vinagre de Jerez. Rectificar el sazónamiento. Cortar los 4 trigueros restante en lonchas finas. Saltearlas con un poco de aceite de oliva. Salar y añadir las a la vinagreta de trigueros.

Rellenar las pastas con los hongos; enrollar con la forma de un rollo de primavera, introduciendo dos trigueros en cada falso ravioli (dejar salir las yemas de unos 2 cm). Calentar al horno (130°C) durante 8 min. Emplatat y salsear con la vinagreta templada.

- **Plato hidrocabonato** que nos ayudará a llegar a la recomendación del 55%.
- **Los hongos, además de vitaminas del grupo B y yodo, nos aportan ergosterol, que se convertirá en vitamina D gracias a la acción del sol.**
- **Buen aporte de fibra, debido especialmente a los espárragos.**
- **Grasa exclusivamente monoinsaturada.**

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
263	8-13%	11	1-2%	7,1	2-3%	41,4	5-8%

ENSALADA DE VERDURITAS CON PATATA AL MOJO PICÓN



- Ingredientes:**
- 2 patatas medianas
 - 400 grs de lechugas
 - 100 grs de espinaca
 - 100 grs de pepino
 - 4 espárragos trigueros
 - 100 grs de tomate
 - 2 zanahorias
 - 1 cebolleta
 - 1 pimiento rojo
 - 1 pimiento verde
 - 1 aguacate
 - 1 manzana.
 - 50 grs de nueces
 - Ajo, perejil, cilantro, comino.
 - Aceite de oliva, vinagre y sal.

4 raciones - 30 minutos

Receta elaborada por la Escuela Superior de Hostelería CEBANC-CDEA

Primeramente pondremos a cocer las patatas, sin pelar, previamente lavadas. Las pondremos a cocer en abundante agua fría, con sal. Tras 20 minutos aproximadamente y tras comprobar que estén cocidas, las sacamos del agua y las dejamos templar. Las pelamos y las cortamos en rodajas de 1/2 cm de grosor. Reservar.

Por otro lado, vamos rallando las diferentes verduras. La zanahoria, en tiras finas. El espárrago en rodajas muy finas, pelado si se desea. El pepino lo cortaremos en medias lunas, al igual que el aguacate. Los dos tipos de pimiento, y la cebolleta en juliana fina.

Preparamos el mojo, triturando el ajo crudo, el perejil, un poco de comino y el cilantro. Añadiremos un poco de agua y un hilo de aceite. Dejar reposar unos minutos.

Juntamos todas las lechugas y las hojas de espinaca.

En una sartén antiadherente, les damos color a las rodajas de patata. Cuando les demos la vuelta, añadimos un poco del mojo por encima. Sal al gusto.

Emplatamos las verduras previamente cortadas en un aro. Encima colocamos la mezcla de lechugas, las nueces y la manzana cortada en daditos. A un lado los tomates también cortados en dados y las rodajas de patata recién terminadas. Aliñamos la ensalada con aceite, vinagre o limón, y sal. Mojamus las patatas con un poco mas del mojo y ya está terminado.

- Plato de verdura interesante por su **gran aporte vitamínico**, presente principalmente en las hortalizas frescas (C, Ac. fólico, A).
- Un buen modo de **comer diversas verduras de modo diferente**.
- Buen aporte de **fibra**.

→ **Grasa exclusivamente monoinsaturada**, que proviene tanto del aceite de oliva como de las nueces.

→ La patata le añade **hidratos de carbono**, necesarios en todas las comidas.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
403	13-20%	7,8	1-2%	31,9	9-14%	22,8	2-4%

Flan de manzana con sopa de fresas a la pimienta verde



8 raciones - 45 minutos

Receta elaborada por la Escuela Superior de Hostelería CEBANC-CDEA

Ingredientes:

- 1 litro de leche desnatada
- 3 manzanas descorazonadas
- 100 grs de azúcar
- 8 huevos
- Canela
- Corteza de limón
- 500 grs de fresas
- 50 grs de azúcar moreno
- Vinagre de módena
- 10 granos de pimienta verde seca

Hervir la leche con la canela y el limón. Dejar reposar. Mientras, caramelizar el molde.

En una sartén antiadherente añadir la manzana troceada, a fuego muy suave.

Cuando esté casi cocida, se añade un poco de canela en polvo. Dejar reducir y retirar. Cuanto más machacada este la manzana, mejor.

En un bol, mezclar los huevos con el azúcar, añadir la leche colada, y la manzana pochada.

Mezclar sin espumar, llenar los moldes y cocer al baño maría a 160°C, hasta que cuaje, aproximadamente 30 minutos.

Limpiamos las fresas, les quitamos el tallo y las troceamos en rodajas. Las ponemos a macerar en un bol con el azúcar moreno y un chorrito de

vinagre de módena. También le añadimos unos granos de pimienta verde. Una vez macerado (1 hora a ser posible), les damos un hervor breve y enfriamos.

En un plato soper, ponemos el flan y vertemos alrededor la sopa de fresas. Podemos terminar el conjunto con una bola de helado o con una cucharada de yogur natural edulcorado o no.

- Buena fuente de **vitamina C** que proviene de la fruta, sobre todo de las fresas.
- El huevo nos aporta **proteínas de alto valor biológico**.
- Y la leche hará de este plato una buena **fuentes de calcio**, por lo que sería recomendable sobre todo en niños y mujeres lactantes o menopausicas.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
431	14-21%	17,5	2-3%	9	2-4%	74,6	9-14%

CREMA DE PATATA Y CHAMPIS CON VERDURAS DE TEMPORADA SALTEADAS Y HUEVO POCHE

4 raciones - 30 minutos



Receta elaborada por Goierri Larbide Eskola

Ingredientes:

Para la crema de patata y champis:

- 400 g de patata para cocer
- 250 g de champis frescos
- 1 cebolleta fresca
- 1 calabacín sin piel
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

Para las verduras salteadas:

- 1 manojo espárragos trigueros
- 250 g de setas de temporada variadas
- 10 tomatitos enanos
- 1 brócoli en ramilletes
- 2 zanahorias medianas bien frescas
- 200 gramos vainas

Otros:

- 1 huevo pequeño
- Perejil fresco recién picado

Primeramente realizaremos la crema, para ello saltearemos la cebolleta, el calabacín sin piel y los dientes de ajo, una vez pochados le agregaremos los champis laminados y las patatas chascadas, lo cubriremos con agua y lo dejaremos cocer unos minutos hasta que las patatas estén bien tiernas, ya solo nos quedaría triturar todo el conjunto junto a la cucharada de aceite, rectificaremos de sal fina y pimienta blanca, reservaremos.

Las verduras las tendremos preparadas para su salteado en el último momento, todas tendrán su corte adecuado para el salteado y algunas de ellas deberán estar escaldadas para evitar que nos queden demasiado duras (el brócoli, las vainas y los espárragos trigueros), las zanahorias deberán estar en laminas finas efectuadas con un pelador de verduras.

En el momento del emplatado saltearemos en fuego vivo las verduras dispuestas ordenadamente y las dispondremos en el centro del plato, alrededor del mismo la crema de patata y champis y sobre las verduras recién salteadas el huevo escalfado apenas unos minutos para que esté en su punto, rociaremos todo el conjunto con perejil recién picadito.

- **Plato de verdura interesante por su gran aporte vitamínico, presente principalmente en las hortalizas frescas (C, Ac. fólico, A).**
- **Un buen modo de comer diversas verduras de modo diferente.**
- **Buen aporte de fibra.**
- **Además el huevo le aporta proteínas de alto valor biológico.**

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
221	7-11%	12,1	1-2%	7	2-3%	29,1	3-5%

ENSALADA templada "label" de tomate, bonito del norte fresco y guindillas en tempura

Ingredientes:

- 4 tomates medianos de label
- 400 gramos bonito del norte en taco
- 200 gramos guindillas frescas
- 300 gramos de brotes frescos variados
- 1 cebolleta fresca
- Sal de escamas
- Aceite de oliva virgen extra y vinagre de Módena para aliñar
- Cebollino fresco

Para la tempura:

- Harina de tempura
- Aceite de oliva para fritura

4 raciones - 20 minutos

Receta elaborada por Goierri Lanbide Eskola



Tendremos los tomates a temperatura ambiente y en su punto idóneo de maduración, los pelaremos y los cortaremos en gajos finos que iremos disponiendo en platos individuales según la cantidad de comensales.

Cortaremos el lomo de bonito en tacos regulares y los tostaremos en una sartén de teflón hasta crearles una costra dorada que no reseque su interior, los dispondremos sobre los tomates, a continuación pasaremos las guindillas por una masa de tempura recién hecha y los freiremos en abundante aceite bien caliente para crearles una costra crujiente y dorada, los dispondremos brevemente sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa, acto seguido las colocaremos sobre los tacos de bonito recién dorados y la cebolleta cortada en finos aros.

Ya solo nos quedaría disponer los brotes de lechuga en el centro del plato y aliñar el conjunto con la vinagreta del aceite-módena y unas escamas de sal marina para potenciar los sabores, para finalizar rociaremos con el cebollino cortado finamente.

- El bonito nos aporta **grasa poliinsaturada de tipo omega 3**, que nos ayudará en la **prevención de enfermedades cardiovasculares**.
- Las verduras le aportarán el **contenido vitamínico a este plato**, sobre todo **vitamina C, vitamina A y folatos**.
- Además de la **grasa poliinsaturada**, también tendremos **grasa monoinsaturada** que proviene del aceite de oliva, y no debemos olvidar que **este es el tipo de grasa que en mayor proporción necesitamos tomar**.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
391	13-19%	26,8	3-5%	27,1	8-12%	11,1	1-2%

ENSALADA DE LANGOSTINOS CON ARROZ Y VERDURAS



4 raciones - 30 minutos / Receta elaborada por El Txoko del Gourmet

Ingredientes:

- Mezclum de lechugas variadas
- 3 huevos
- 16 langostinos
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 tomates de ensalada maduros
- 3 cebolletas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 2 cucharadas de vinagre balsámico negro
- 100 gr de arroz
- 2 calabacines
- 50 gr de azúcar

Cocemos los huevos en abundante agua hirviendo con un poco de sal durante 10 minutos, refrescamos, pelamos y reservamos.

Con 50 gramos de azúcar preparamos un caramelo, le añadimos el vinagre balsámico negro y reservamos.

Los langostinos los pelamos y salteamos, ponemos a punto de sal y reservamos.

Cortamos unas 20 rodajas de cebolleta, calabacín y de tomate, las planchamos y las reservamos. Los langostinos los salteamos y ponemos a punto de sal.

Cocemos los 100 gr de arroz y los aliñamos con

aceite de oliva y vinagre balsámico blanco.

Montamos las ensaladas alternando verduras, arroz y langostinos. Decoramos con las lechugas y el dulce de módena y listos para servir.

- Las hortalizas frescas presentes en el plato nos aportan **vitaminas como la C, la A y folatos.**
- El huevo nos aporta **proteína de alto valor biológico**, al igual que el langostino.
- Buen aporte de **fibra.**
- La verdura y los dos componentes protéicos hacen que este sea **un estupendo plato único.**

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
415	14-21%	27,6	4-5%	14	4-6%	47,9	6-9%



batido de fruta con leche desnatada con yogur y mousse de fresas

Ingredientes:

- 300 gramos de fresas
- 2 yogures desnatados
- 1 litro de leche desnatada
- 3 hojas de gelatina
- 75 gramos de azúcar
- 2 kiwis
- 1 plátano
- 1 manzana golden
- 100 gr de jarabe

4 raciones - 30 minutos / Receta elaborada por El Txoko del Gourmet

Trituramos la mitad de las fresas, junto con la leche desnatada, los yogures, el azúcar y el resto de las frutas, reservamos.

Ponemos a remojo las hojas de gelatina, el resto de las fresas las trituramos junto con el jarabe, diluimos las hojas de gelatina en este jarabe y lo ponemos a montar en una maquina que enfríe a parte de montar, en caso de no tenerla podemos meter el batido gelificado al frigorífico y dejar que ahí se monte con una maquina más casera.

Colocamos los batidos en vaso, decoramos con la mousse de fresa, y alguna de las fresas que hayamos guardado para la ocasión

- **Plato de mucho contenido en vitamina C, que proviene principalmente de las fresas y kivi.**
- **Y se trata de una muy buena fuente de calcio, debido al yogur y la leche empleados en la receta. Por lo tanto muy recomendable en niños y también mujeres lactantes o menopáusicas.**
- **Podríamos hacer este plato menos energético utilizando menos cantidad de azúcar.**

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
389	13-19%	12,9	1-2%	1,6	0-1%	86,2	11-16%