d'elikatuz bizi

d'elikatuz *bizi*

cocina saludable

Libro de recetas

Creado por el Centro de la Alimentación y la Gastronomía D'elikatuz de Ordizia, con la ayuda de las siguientes escuelas de cocina:

Academia de Cocina 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

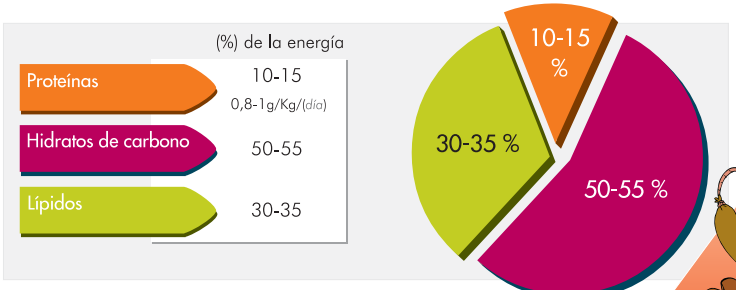
Para que la alimentación sea saludable tiene que cumplir los siguientes requisitos:

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

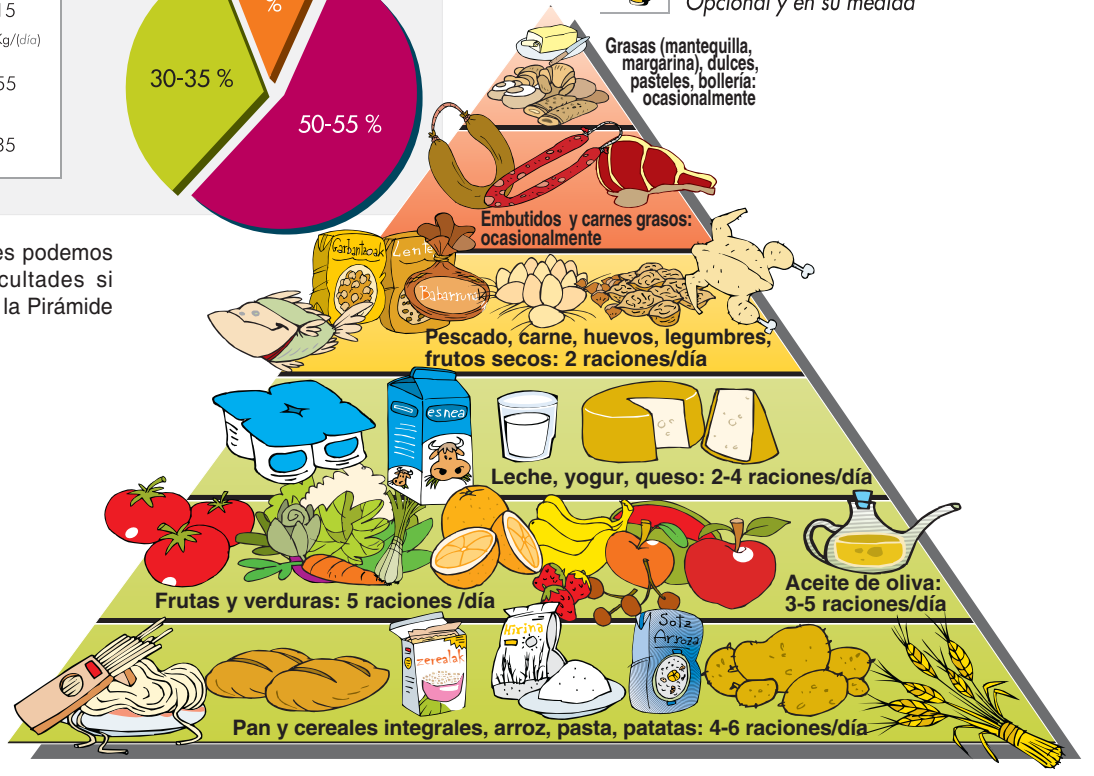
Variada: es decir, que tiene que contener todos los grupos de alimentos, ya que no existe un único alimento que nos aporte todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos.

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:



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 cuanta 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

Elegir un elemento de cada grupo>

- **Leche, yogur, o queso**
- **Cereales: pan, tostadas o cereales de desayuno**
- **Fruta entera o zumos naturales**

media mañana

Elegir e intercalar>

- **Fruta entera**
- **Zumos de frutas**
- **Leche, yogur o queso**
- **Bocadillito o sándwich vegetal**

merienda

Elegir e intercalar>

- **Fruta entera**
- **Zumos de frutas**
- **Leche, yogur o queso**
- **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.

Ensalada templada de *pasta* funghi al *idiazabal* con *brotes* y *germinados* al *pesto* de perejil y nueces

4 raciones - 35 minutos

Receta elaborada por Goierri Lanbide Eskola

INGREDIENTES:

- 200 gramos pasta funghi
- 1 bolsa brotes variados
- 100 gramos germinados variados (alfalfa, cebolla, soja…)
- 100 gramos hongos frescos o congelados

Para la salsa de idiazábal:

- 3 chalotas o escalonias
- 150 ml de nata liquida
- 3 cucharadas de coñac o brandy
- 100 gramos de idiazábal rallado
- pimienta blanca rallada y nuez moscada

Para el pesto de perejil y nueces:

- 8 cucharadas de aceite oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de jerez
- 5 ramas de perejil
- 2 nueces peladas
- 1 diente de ajo picadito.

Primeramente realizaremos la salsa idiazábal y el pesto de perejil y nueces, para la salsa picaremos las chalotas y las rehogaremos sin dejar que cojan color, le añadiremos el coñac y tras evaporar el alcohol, la nata líquida, varillaremos y le agregaremos el queso rallado hasta emulsionar el conjunto, finalmente rectificaremos con pimienta recién molida y nuez moscada, la consistencia deberá ser cremosa.

Para el pesto mezclaremos el aceite de oliva y el vinagre de jerez, a continuación el diente de ajo finamente picado y el perejil, por último las nueces peladas y picadas, reservaremos.

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
672	22-34%	15,5	15-23%	48	43-64%	42	10-15%

Ponemos agua a hervir y coceremos la pasta a un punto “aldente”, la escurrimos.

Por otro lado picaremos un diente de ajo y saltearemos los hongos laminados o troceados en una sartén antiadherente, le agregaremos la pasta recién cocida y la dispondremos en el centro de un plato llano, rallándole en el último momento un poco de queso idiazábal.

Aliñaremos los brotes y los germinados con el pesto de perejil y nueces y los añadiremos alrededor de la pasta templada.

- Plato de importante aporte graso e hidrocarbonado, que harán que el plato sea más energético.
- La pasta hace que aumente el aporte hidrocarbonado, que será la fuente de energía que primero utilizaremos y por tanto, primero quemaremos.
- Las verduras nos darán el aporte vitamínico de este plato, especialmente, vitamina C, B2 y B3.

Presa ibérica lacada con *espárragos* plancha y *raviolis* cremosos de *calabacín* y *queso*

4 raciones - 45 minutos

Receta elaborada por Goierri Lanbide Eskola

INGREDIENTES:

- 1 presa de cerdo ibérica
- 400 gramos de espárragos blancos frescos
- Sal de escamas
- Brotes frescos o germinados varios.

Para el lacado:

- 80 gramos azúcar
- 40 gramos de miel
- 150 ml de vinagre balsámico
- 4 cucharadas de salsa de soja

Para el ravioli de calabacín y queso cremoso:

- 1 calabacín en láminas
- 100 gramos de queso cremoso (tipo camembert o brie sin cortezas)

Para elaborar el lacado únicamente tendremos que realizar un caramelo rubio con el azúcar y la miel, lo desglasaremos con el vinagre y la salsa de soja y dejaremos que adquiera una densidad cremosa que nos permita impregnar con una brocha la superficie de la presa plancheada.

Para el ravioli escaldaremos en agua hirviendo las láminas de calabacín para hacerlas maleables, las enfriaremos y las escurriremos sobre papel secante, con ellas formaremos una cruz y meteremos dentro un trozo de queso cremoso, lo cerraremos en forma de ravioli y los reservaremos para caramelizarlos en el último momento.

Los espárragos los pelaremos del modo tradicional y los coceremos en abundante agua hirviendo hasta que tengan punto crujiente, los escurriremos y los planchearemos para dorarlos superficialmente y formar con ellos una cama de espárragos dorados y crujientes.

Por otra parte, la presa la planchearemos entera en una plancha bien caliente para crearle una costra dorada, la retiraremos de la plancha y la depositaremos sobre una bandeja de horno, la impregnaremos con el lacado y la hornearemos a fuego fuerte para fusionar el lacado en la pieza de presa.

Ya solo nos quedaría disponer la presa cortada en tiras y sazonada con escamas de sal sobre la cama de espárragos y en un lado el ravioli de calabacín caramelizado en el último momento con un soplete domestico y azúcar común.

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
400	13-20%	48,4	48-72%	10	9-13%	31,1	7-11%

- Plato de interesante aporte proteico, debido al contenido de diversos alimentos proteicos como son la presa y el queso.
- Las verduras nos darán el aporte de fibra y vitaminas de este plato, especialmente, vitamina C, A y Ac. Fólico.
- La carne de cerdo ibérico nos dará un aporte de grasa monoinsaturada interesante.

Hamburguesas de *arroz integral* con *verduritas* sobre *tomate* casero

4 raciones
1 hora

Receta elaborada por la Escuela Superior de Hostelería CEBANC-CDEA

INGREDIENTES:

- 200 grs de arroz integral
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 2 pimientos verdes
- 3 pimientos de piquillo
- 200 grs de champiñones
- 500 grs de tomate maduro
- 1 pizca de cilantro
- 1 ramita de albahaca
- lechuga varia
- 1 l. caldo de verduras o ave
- sal, pimienta negra,
- aceite de oliva

Se pone a cocer el arroz integral con el caldo de verduras o de ave. Este caldo lo elaboramos a partir de la cocción de distintas verduras y huesos de ave durante unos 30-45 minutos. La cocción del arroz integral rondará los 40 minutos. Una vez cocido, lo enfriamos con agua y lo escurrimos bien. Reservamos el arroz frío, y también el caldo que haya sobrado de su cocción.

Por otro lado, picamos 1 diente de ajo y una cebolla en brunoise. Ponemos a pochar, añadiendo una pizca de sal. Incorporamos los champiñones, previamente lavados, cortados en láminas. Rehogamos los champiñones, dejando que se queden más bien secos. Trituramos, y reservamos la pasta resultante.

Picamos el resto de verduras en brunoise. También el cilantro y los piquillos. Estas verduras son opcionales, pudiendo utilizar las verduras deseadas. Si están bien picadas, las dejamos crudas. Si lo deseamos en trozos más grandes, las rehogamos un poco.

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
335	11-16%	5	5-7%	13	12-17%	51,2	12-18%

Mezclar el arroz integral cocido, las verduras en brunoise y la pasta de champiñón. Poner a punto de sal. Si la masa quedara suelta, incorporamos un huevo y un poco de miga de pan para que se amalgame. Les damos forma de hamburguesa y las hacemos a la plancha, con muy poco aceite, cuidando su forma y que no se rompan. En cuanto tengan un bonito color, las reservamos.

Como acompañamiento, haremos un tomate casero. Picamos una cebolla y la ponemos a rehogar. Añadimos el tomate pelado cortado en dados. Salteamos rápidamente y ponemos a punto de sal. Añadimos la albahaca picada, y reservamos.

A la hora de comer, calentamos las hamburguesas en el microondas o al horno. Las ponemos sobre una cama de tomate caliente. Podemos poner a un lado un bouquet de lechugas aliñadas.

- 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, tanto por las verduras como por el arroz integral.
- Grasa exclusivamente monoinsaturada.

Copa de *fresas* y *piña* con crema de *yogur* y *sorbete* de *mandarina*

4 raciones
30 minutos

INGREDIENTES:

- 200 grs de fresas
- 1 piña
- 1 naranja
- 2 yogures naturales
- 50 grs de azúcar moreno
- miel
- 2 rebanadas de pan de molde
- 6 mandarinas
- hielo

Receta elaborada por la Escuela Superior de Hostelería CEBANC-CDEA

Limpiar las fresas quitándoles el tallo verde. Trocear y reservar en un bol. Les añadimos el zumo de media naranja, para evitar que se oxiden.

Pelar la piña y cortarla en rodajas muy-muy finas. Reservar.

Para la crema, mezclamos los yogures con el azúcar.

El pan de molde, lo aplastamos con un rodillo y lo cortamos en tiras. Tostamos un poco estas tiras en el horno.

El sorbete se hace triturando los gajos de mandarina bien pelados con hielo. Triturar con la batidora, hasta conseguir un sorbete cremoso.

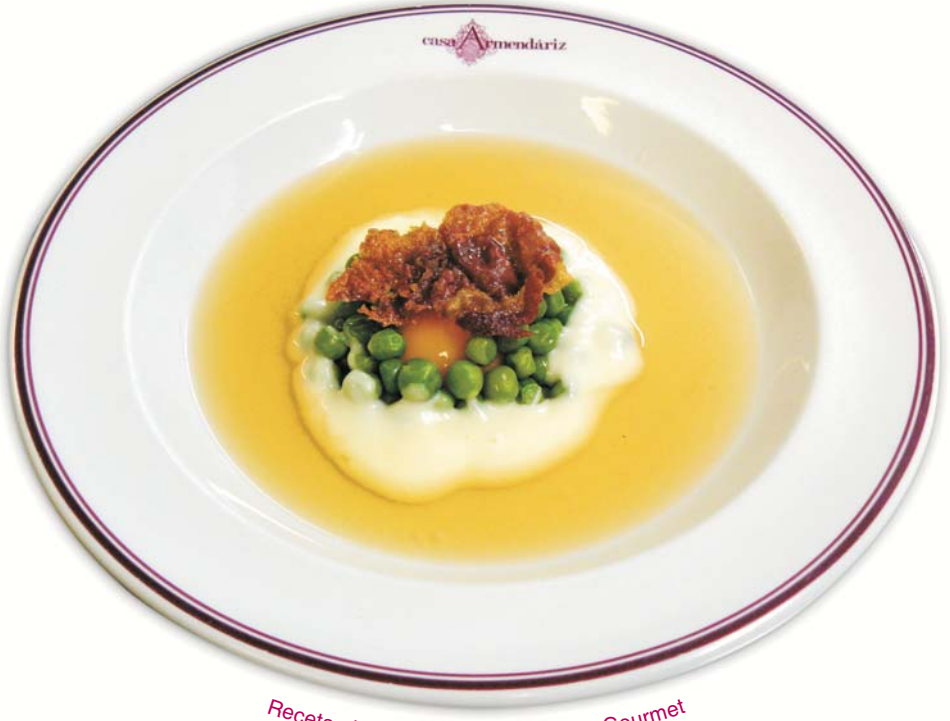
Montamos la copa poniendo las fresas maceradas en zumo de naranja en el fondo. Encima, ponemos el yogur azucarado. Sobre la crema, ponemos una bola de sorbete de mandarina y cubriendo esta un par de láminas de piña envueltas sobre si mismas. Por ultimo, unos palitos de pan de molde, asomando por la copa. Con la miel, dibujar unas líneas encima del conjunto.

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
245	8-12%	5,3	5-8%	2,5	2-3%	53,6	12-19%

- Plato de fruta interesante por su gran aporte vitamínico, principalmente vitamina C, A y Ac. Fólico
- La acción antioxidante de estas vitaminas hace que este plato sea adecuado para la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer o envejecimiento.
- Un buen modo de comer diversas frutas de modo diferente.
- Buen aporte de fibra.

Guisantes salteados con *consomé* de *ibérico* y *parmentierre*

4 raciones - 45 minutos



Receta elaborada por El Txoko del Gourmet

INGREDIENTES:

- 400 gramos de guisantes
- 2 patatas
- Aceite de oliva virgen de arbequina
- Sal
- 1 hueso de jamón ibérico
- 4 huevos
- 4 lonchas de jamón ibérico
- 2 dientes de ajo

Cocemos los guisantes y los reservamos.

Limpiamos el hueso de jamón de grasa y de carne y reservamos la carne, ponemos el hueso con agua a cocer durante 12 horas, colamos desgrasamos y reservamos.

Cocemos las patatas y las pelamos, las trituramos con aceite de oliva y las ponemos a punto de sal.

Freímos las lonchas de jamón y las reservamos.

Final y presentación:
Picamos el jamón y el ajo y lo doramos con un poco de aceite, salteamos los guisantes y ponemos una yema en cada plato, la cubrimos con los guisantes y la rodeamos con la crema de patata, decoramos con el jamón frito y el consomé.

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
620	20-31%	39,5	39-58%	25,1	22-34%	63,6	15-22%

- Plato fundamentalmente proteico, aunque también nos aporte interesante contenido graso e hidrocarbonado.
- El plato que completaría y equilibraría nutricionalmente esta comida sería una ensalada.
- Interesante aporte de vitamina B12, C, A, D y ácido pantoténico.

Anchoas en salazón con crema de *queso*, ensalada de *rúcula* y *tomate*

4 raciones

45 minutos

INGREDIENTES:

- 8 anchoas
- 200 gramos de sal
- Rúcula
- Queso philadelphia
- Sal
- Pimienta blanca
- Piñones
- Costrones de pan
- Vino tinto
- 50 gramos de azúcar
- 3 tomates
- Tomillo
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta

Receta elaborada por El Txoko del Gourmet

Limpiamos las anchoas de espinas y las dejamos 20 minutos cubiertas con sal, las limpiamos con agua fría y las reservamos en aceite.

Picamos el ajo finamente, lo doramos en aceite, retiramos el ajo del aceite, freímos el tomillo en el mismo aceite procurando dejar todas las hojas en el mismo y lo reservamos.

Mezclamos el queso philadelphia con el ajo dorado y lo salpimentamos, reservamos.

Cortamos el tomate en concasse y rayamos todo el tomate sobrante.

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
738	24,37%	39	39-58%	50,8	45-68%	34,1	8-12%

Hacemos un caramelo con el azúcar y añadimos el vino tinto preparando un caramelo líquido.

Final y presentación:
Colocamos la mousse de queso en el plato, sobre la misma dados de tomate concasse, encima la rúcula, la cebolleta, los piñones y los costrones, para terminar decoramos con el vino tinto y el aceite de tomillo.

- Se trata de un plato proteico en el que la fuente principal de proteína nos viene a través del pescado y la proteína del pescado se digiere con facilidad.
- Importante aporte de grasas mono y poliinsaturadas, que nos ayudarán a controlar los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre.
- Interesante aporte de calcio y también de provitamina A o betacarotenos.

Ensalada de *verduras* marinadas, *patatas* paja y aceite de *tapenade*

4 raciones
45 minutos

Receta elaborada por la Escuela de Cocina Aiala

INGREDIENTES:

- 250 g de zanahoria
- 400 g de calabacines (pequeños)
- 250 g de champiñones bien blancos
- 300 g de tomates
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 limón
- 1 bolsa pequeña de canónigos
- 800 g de patata
- 40 g de aceite de oliva extra virgen
- 4 cucharadas de tapenade
- 250 ml aceite de girasol para la fritura
- Sal gorda, sal fina

Poner la mitad de las patatas a cocer con su piel en agua salada. Pelar las zanahorias, limpiar los calabacines. Hacer cintas con la ayuda de un pelador. Ponerlas a marinar con el vinagre de sidra y sal gorda. Dejar 30min. Pasado este tiempo, pasarlas por agua y escurrirlas bien con papel de cocina. Limpiar y pelar los champiñones. Cortar en láminas finas y poner a macerar con el zumo de un limón. Añadir el perejil picado y reservar. Escalfar, pelar y cortar los tomates en daditos pequeños.

Pelar las patatas cocidas y cortarlas en rodajas de 4-5mm. Pelar y cortar con la mandolina las patatas en paja. Lavarla y secar bien con papel de cocina. Freírlas a una temperatura de 160º C. Escurrirlas y salarlas.

Aliñar todas las verduras con un poco de aceite de oliva extra y sal.

Montaje: En el centro de un plato llano, disponer un aro de 8cm de diámetro por 5cm de altura. Poner una capa de rodajas de patata, una capa de daditos de tomate, seguir con una capa de champiñones, una capa de canónigos y para acabar una capa de cintas de verduras. Mezclar la tapenade con un poco de aceite de oliva y repartirla alrededor del aro. Retirar el aro y disponer la patata paja encima de la lechuga.

Tapenade: triturar con un turmix: 150g de aceitunas negras, 2 cucharadas de alcaparras, 1 diente de ajo, 3 cucharaditas de zumo de limón, 5cl de aceite de oliva, 1 ramita de tomillo fresco, hasta obtención de una masa fina.

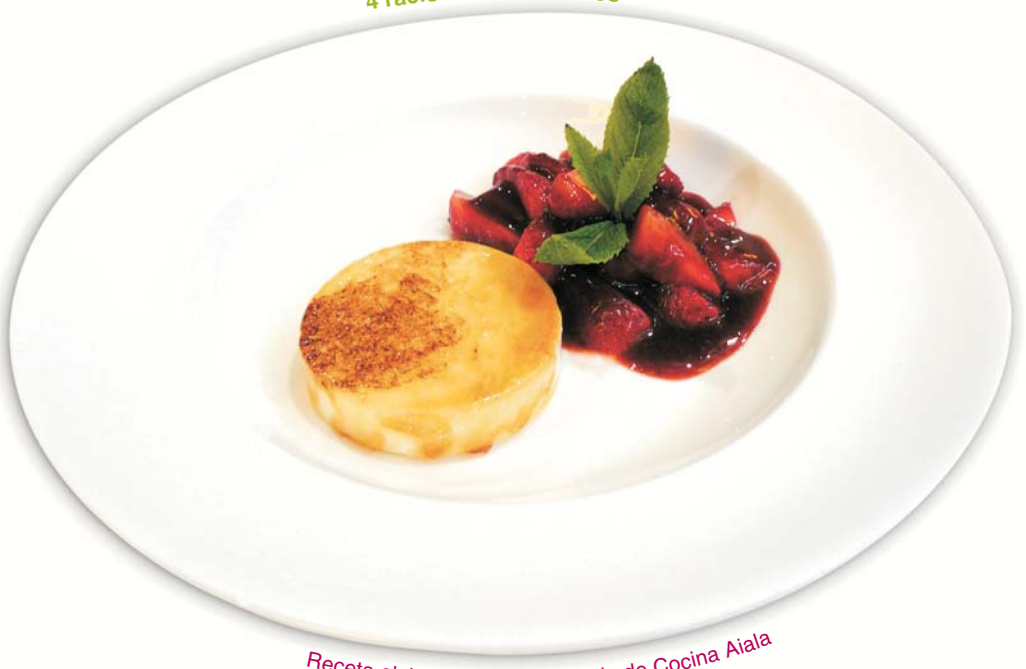
Nota: las verduras son marinadas con vinagre y sal, entonces las aliñamos únicamente con aceite de oliva.

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
514	17-26%	9,8	10-14%	37,5	34-50%	41,9	10-15%

- Plato de verdura interesante por su gran aporte vitamínico, principalmente betacarotenos, vitamina C y ácido fólico.
- La patata le da el aporte hidrocarbonado necesario para la obtención de energía rápida.
- Por otro lado, la fritura hace que se eleve su aporte energético debido a la cantidad de grasa que nos aporta el aceite empleado.
- Grasa exclusivamente monoinsaturada, que nos vendrá a través de los aceites y la grasa de la aceituna.

Crema de *leche* con *fresas* y jugo de *vinagre*

4 raciones - 30 minutos



Receta elaborada por la Escuela de Cocina Aiala

INGREDIENTES:

Crema de leche:

- ½ litro de leche entera
- 40 g de maicena
- 60 g de azúcar
- Cáscara de ½ naranja
- Cáscara de ½ limón
- Cáscara de ½ lima
- 5 unidades de cardamomo
- ¼ vaina de vainilla
- ¼ rama de canela

Jugo de vinagre:

- 80 g de azúcar
- 80 g de agua
- 160 g de puré de fresa
- 40 ml de vinagre de Modena
- 1 g de agar agar

- 400g de fresas
- 100g de azúcar
- Unas hojas de menta

Hacer un almíbar con el agua y el azúcar. Añadir el puré de fresa, dejar cocer 2 minutos. Añadir el vinagre de Modena y el agar agar y hervir 1 minuto. Colarlo y dejar enfriar.

Poner 15 cl de leche a infusionar con 50 g de azúcar y los elementos aromáticos durante 15 min. a 60º C. De otra parte diluir la maicena y el resto del azúcar con los 10 cl de leche sobrante. Colar la leche y ponerla a hervir; añadir la maicena diluida y cocer durante 2 minutos.

Disponer encima de una bandeja recubierta de plástico film 4 aros de 8 cm de diámetro por 2 cm de altura. Repartir la crema entre los 4 aros y cubrir con plástico film. Dejar enfriar. Limpiar las fresas, cortarlas en 4. Añadir el azúcar y dejar macerar ½ hora.

Presentación:
Colocar la crema de leche fría en un plato hondo. Disponer al lado las fresas maceradas, naparlas con el jugo de vinagre y decorar con las hojas de menta.

Energia		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
372	12-19%	6,12	6-9%	5,35	5-7%	82,6	19-29%

- Interesante contenido en vitamina C, debido a la fresa, principal ingrediente de este plato.
- El contenido hidrocarbonado sube debido principalmente a los azúcares, fundamentalmente de adición.
- La leche nos dará proteínas y sobre todo calcio, interesante para la salud de nuestros huesos.