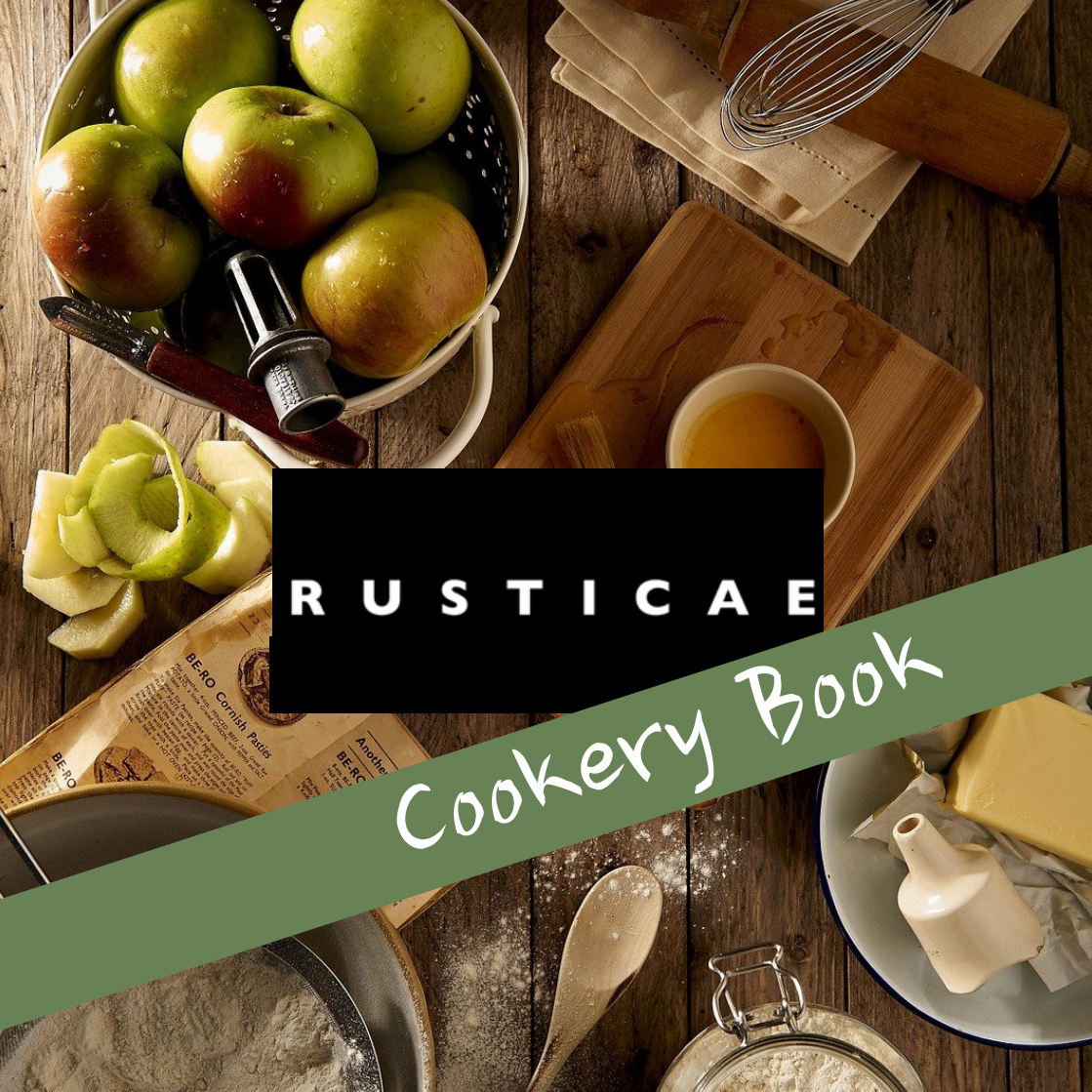




R U S T I C A E

Cookery Book

A close-up photograph of a person's hand holding a vintage-style camera with a leather strap. The background is a blurred beach scene with sand and a blue sky. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the image, containing text.

Cuando todo esto pase,
que pasará,
#TeEstareEsperando

R U S T I C A E
the club

Queridas y queridos amigos de Rusticae:

Es para mí un honor presentarte este ebook que con tanto amor hemos preparado durante las últimas semanas. Las circunstancias han cambiado muy rápido, por lo que hemos acelerado el proceso para que puedas disfrutarlo en tus pantallas durante el periodo de confinamiento.

Son recetas de un ramillete de alojamientos de Rusticae en los que el olor a la mejor cocina seduce desde que traspasas la puerta. Te proponemos que prepares algunas de estas exclusivas recetas en tu casa y que las compartas con nosotros con la etiqueta **#RecetasRusticae**, ¡estamos deseando saborearlas en la distancia!

Cuando todo esto pase, que pasará, estaremos esperándote en Rusticae y en nuestros hoteles, apartamentos y casas de alquiler completo para seguir recibíendote con nuestra mejor atención, como hemos hecho desde hace casi 25 años. Porque el oscuro invierno y la incierta primavera habrán pasado y tendremos muchos encuentros y abrazos pendientes.

Con nuestros mejores deseos para todos vosotros, para los sanitarios que nos cuidan y para los que vais a ganar a la enfermedad, os mando un caluroso abrazo.

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Isabel', with a long horizontal flourish extending to the right.

Isabel Llorens Marín
Fundadora de Rusticae

Rusticae Hoteles	6
Equipo de Autores	9
Recetas	
1. Baklavas bio gourmet (Beautiful Alamedas)	16
2. Carrot cake (La Garriga de Castelladral)	22
3. Bacalhau à Paço de Vitorino (Paço de Vitorino)	28
4. Solomillo de cerdo plancha con reducción de PX y virutas de foie (Barosse)	34
5. Gazpacho de espinacas (Can Lluc)	40
6. Tartar de salmón de la diosa Nabia (Hotel Nabia)	46
7. Boronía (Balneario Aguas de Villaharta)	52
8. Pulpo Lagareiro (Rinoterra)	58
9. Espárragos con huevos escalfados (Heredad Beragu)	64
10. Plato Dame 3 Palabras (calamar tomate y alcachofa) (El Alma del Colmenar)	70
11. Cabracho al vapor de sal con salsa mahonesa de Alcaufar (Alcaufar Vell)	76
Fundaciones	82

ÍNDICE



Rusticae es el sello de calidad de hoteles, casas rurales y apartamentos líder en España y Portugal. Con presencia no solo en estos países, sino también en América, Reino Unido, Francia, Italia y Marruecos, reunimos a más de 300 alojamientos.

Además, en 2021 celebraremos (nuestros primeros) 25 años, desde aquel invierno en el que nuestras fundadoras Isabel Llorens y Carlota Mateos se quedaron en tierra en Heathrow la madrugada de un frío invierno.



RUSTICAE, Selección de Calidad S.L.
Calle Berna, 7 local
28249 Pozuelo de Alarcón (Madrid)

Un lapso de silencio, un evocador paisaje, una deliciosa comida, una copa de vino, el contacto con la naturaleza, un regalo envuelto en cintas de color... En Rusticae queremos inspirarte para vivir nuevos momentos que perdurarán como inolvidables recuerdos en tu memoria.

Los tiempos de incertidumbre que vivimos no son fáciles. Pero cuando todo esto pase tendremos más que nunca que apoyar el turismo de proximidad. Porque, aunque Dorothy dijera que no hay ningún lugar como el hogar, esto pasará, y volveremos a viajar y a seguir recorriendo juntos el camino de baldosas amarillas de la vida.

AUTORES

Isabel Llorens Marín

Fundadora de Rusticae



@isabelrusticae

Siento pasión por Rusticae. Éramos muy jóvenes cuando Carlota y yo montamos Rusticae a finales del 96 después de una experiencia gestionando un pequeño hotel en Asturias. Allí se despertó nuestra pasión por la hotelería de verdad, la auténtica, la que se gestiona desde el corazón y la que te deja un regustillo especial. No hablamos de lujo, hablamos del gusto por el detalle, por los pequeños detalles. Estos años de andadura me han servido para amar el sector hotelero y aprender mucho de los alojamientos y de todo lo que me rodea.



Ahora estoy muy focalizada en la transformación digital del sector y espero poder contribuir con mi conocimiento a que los hoteles y Rusticae sigamos aquí muchos años aportando experiencias únicas relacionadas con la felicidad de las pequeñas cosas. Además, soy cofundadora de PlenEat, una empresa de catering ecológico. En 2019 fui elegida como una de las Top 100 Mujeres Líderes en España. Mi tiempo libre me gusta dedicarlo a mis tres otras pasiones: el flamenco, el teatro y el deporte.

Sara Sánchez Remacha

CEO de Rusticae



@sarasanchezrema



De pequeña viví en Puerto Rico, donde formé parte de Fresitas, la girl band de la época. En mi vuelta a Madrid, me gradué en Derecho y marché a Londres, donde entendí que, ante la maravillosa diversidad de la humanidad, todos somos iguales. Después, la vida fue llevándome por el camino de los números en varias empresas, como Festival Crucero y Mucho Viaje.

Soy una mujer enérgica, alegre y perseverante. La comunicación no violenta, la gestión de equipos y las prácticas en sostenibilidad son mis líneas favoritas en el terreno laboral. En mi tiempo libre me gusta bailar, tocar el piano y viajar por la Península.



Francisco Antonio Lagunas Hernández

*Responsable de Agenda 2030
y Contenidos*



@fran_tastico

Me gradué en Estudios Ingleses en la Universidad del País Vasco y en mi primera vida en Madrid estudié el máster en Lingüística Inglesa y Comunicación Internacional en la Complu. He vivido en Argentina, en Escocia, en Inglaterra y en Alemania y ahora, de vuelta desde hace un tiempo en la capital del reino, algunas de mis pasiones, como luchar por un mundo mejor desde abajo, concretamente desarrollando políticas de sostenibilidad en nuestros hoteles, y escribir, son el tronco de mis funciones en Rusticae. Lo que más me gusta cuando no estoy en la oficina es practicar yoga, ir al teatro y a conciertos y viajar, si puede ser, a un sitio con mar que me devuelva la confianza en el futuro. La vida no da para todos los viajes, pero quien viaja multiplica su existencia por la infinidad de los mundos descubiertos.

Javier Cuevas Alonso

Nutrición

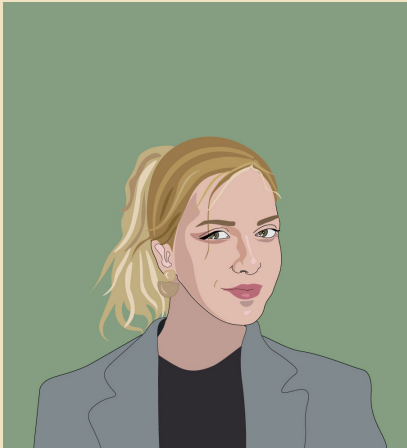


@javicuevas9



Me acabo de graduar en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Europea del Atlántico. Desde pequeño me ha apasionado el mundo de la salud, la nutrición y el deporte y, gracias a eso, centré mi ilusión y esfuerzo en estudiar esa carrera y así poder dedicarme a algo con lo que podía ayudar a los demás y que me llenaba de verdad.

En la actualidad ya se le está dando a la nutrición la importancia que tiene y la población está empezando a conocer el gran impacto que realmente tiene esta sobre nuestra salud, destacando aquí mi función para educar y ayudar a la población en este ámbito, aumentando la salud y reduciendo los factores de riesgo asociados, mediante una nutrición saludable y personalizada.



Almudena Vidal Escudero

Responsable de Diseño



@alitustration

@almuvidal

Recién graduada en Diseño Gráfico por la Universidad Europea de Madrid, estoy muy emocionada por todo lo que me espera por delante en el mundo del diseño y las artes. Siempre me ha encantado viajar y he tenido la suerte de mudarme a muchos países, disfrutando de todo lo que me ha ofrecido cada sitio, y haciendo de su cultura la mía. Ahora situada en Madrid, una ciudad llena energía y eventos culturales y artísticos. Me apasiona hacer ilustraciones, el diseño editorial, leer y dibujar. El año pasado, me fui de Erasmus a Milán, a hacer diseño ambientado a la dirección artística en la Nuova Accademia di Belle Arti, donde estuve en contacto con el diseño gráfico y el arte desde lado del creador y no solo del espectador. Esta estancia me proporcionó experiencia y me guió a descubrir lo que más disfruto de mi profesión.

Alérgenos



Soja



Frutos secos



Cacahuets



Gluten



Lácteos



Sésamo



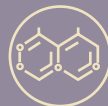
Huevo



Pescado



Moluscos



Sulfitos



Apio



Vegano



Gluten Free

RECETAS

BAKLAVAS BIO GOURMET ECOLÓGICOS

Beautiful Alamedas
(Castronuño, Valladolid)

“Dulces bio y gourmet de sabores sutiles y refinados, que explodian en boca y dejan al estómago una agradable sensación de repetir”



Para: **Postre**
Tiempo de preparación: **1 hora**
Dificultad: **sencillo**
Raciones: **15**

Breve historia del plato

El baklava es uno de los dulces típicos de la repostería hispano-andalusí que hemos incorporado a nuestra línea de pastelitos bio gourmet. Tras años de alimentarme con productos bio y llevar la sección ecológica de algunas radios, decidí lanzar, el pasado verano, una línea de dulces ecológicos de tipo árabe, en los que conservo el exotismo de las especias como la canela y el agua de azahar, a la vez que enfatizamos en el aporte de omega-3 derivado de la composición de frutos secos en la que abunda este tipo de pastelería.

Verdaderas delicadezas para saborear y degustar sin prisas, quizá con el perfume de un té o un café ecológico... junto a un libro, familia o amigos.

Aquí, ahora, quiero desvelaros algunos de los secretos que cocemos en el horno de nuestro pequeño y coqueto obrador en Castronuño, donde se escucha el rumor de las fuentes y donde os invito, desde ya, a venir y disfrutar de la vista del olivo, los aligustres, los cipreses y las palmeras, solo a cinco minutos de Beautiful Alamedas.

María José Celemín
Anfitriona de Beautiful Alamedas



Ingredientes

Todos los ingredientes son ecológicos

Cacahuets crudos pelados	320 g
Azúcar blanca	180 g
Canela	4 g
Agua de azahar	24 g
Harina blanca de trigo	200 g
Mantequilla	50 g
Miel	120 g
Almendras	100 g
Maicena	50 g
Limón y sal	1 ud. 1g

Elaboración

La masa:

1. Se pone en un bol la harina, la mantequilla (fría, pero no dura), el zumo de medio limón y una pizca de sal.
2. A esto se añade agua tibia a ojo y se va moviendo poco a poco, hasta obtener una masa moldeable que no se pegue.
3. Se deja reposar envuelta el film transparente durante **20/30 minutos**, y se consigue la forma de un rulo alargado.
4. Este rulo se corta en 5 partes.
5. Cada parte será una bola que se reserve en film transparente, a fin de que estén hidratadas. Y, mientras tanto, se prepara el relleno.

El relleno:

1. Se trituran bien los cacahuets
2. Se tritura el azúcar
3. En un bol se mezclan los cacahuets, el azúcar, la mantequilla **50 grs**, la canela, y el agua de azahar durante **5 minutos** hasta que se mezclen bien todos los ingredientes.



Y después...

1. Se pone mantequilla en la bandeja del horno
2. Se coge una bola de masa y, con la ayuda de la maicena, se estira con un rodillo hasta que quede casi transparente y se coloca en la bandeja.
3. Después, se cogen otras dos bolas y se vuelven a estirar con el rodillo.
4. Se unta con mantequilla diluida la primera capa y, sobre ella, se coloca la segunda lámina, que se vuelve a untar con mantequilla diluida, para colocar la tercera capa.
5. Se echa el relleno y se esparce por toda la bandeja, que debe quedar lo más uniforme
6. Se ponen tres láminas más arriba, separadas por la mantequilla diluida.
7. Con ayuda de un molde de metal de **4 cm²** dibujamos las porciones y, una vez dibujada toda la superficie, y con un cuchillo bien afilado, se cortan con mucho cuidado.
8. Después, sobre cada una, se pone una almendra.
9. Se mete en el horno, precalentado a **180 grados**, durante **50 minutos**.
10. Se prepara el jarabe de miel con la miel y **20 mililitros** de agua caliente (se cuece y se reserva) y, con cuidado, se echa, al sacar la bandeja del horno, cuando aún esté caliente, pero con mucho cuidado, porque, si no se separan y descolocan, aunque se van a separar de todas formas, y luego vuelen a su ser.
11. Se deja reposar durante, al menos, una noche. Al día siguiente se cortan con cuidado y ya están listas para desayunar.



Propiedades nutricionales

El **baklava** es un postre muy energético, cuya combinación de distintos ingredientes le otorgan grandes propiedades nutricionales beneficiosas para nuestro organismo.

Compuesto por productos ecológicos, que además de ser respetuosos con el medio ambiente, no contienen aditivos, pesticidas, antibióticos....

Fuente de omega-3

Los frutos secos de este postre son un aporte de omega-3, que favorece la salud cardiovascular.

Función antioxidante

Los cacahuètes y las almendras eco presentan función antioxidante, necesaria para prevenir el daño celular.

Controla el estrés y la ansiedad

Los principios del agua de azahar presentan una función calmante, controlando así el estrés y ansiedad.

Mejora el rendimiento físico y mental

La combinación de sus ingredientes lo convierten en un postre rico en energía y micronutrientes, necesarios para el rendimiento físico y psíquico.



Cacahuètes

Los **cacahuètes** ecológicos suponen un gran aporte de omega-3, además de ser ricos en potasio, fósforo, hierro, vitaminas del grupo B y antioxidantes. Aportan gran cantidad de energía y mejora el perfil lipídico, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Almendras

Las **almendras** contienen más fibra que cualquier otro fruto seco, mejorando así el perfil lipídico y reduciendo el riesgo cardiovascular. Además fortalecen huesos, cabello y sistema inmune y presentan función antioxidante.



Agua de Azahar

Información nutricional de sus ingredientes

El **agua de azahar** tiene su origen en Túnez, consiguiendo así darle ese toque árabe que buscamos. Confiere al plato un aroma muy característico, procedente del destilado de los pétalos de las flores de azahar.

Gracias a sus principios activos, el agua de azahar posee efecto calmante, sirviendo así para controlar los niveles de estrés y ansiedad.

Recomendaciones de posibles cambios en el plato

Sustituir la harina blanca por una integral

La diferencia entre ambas harinas está en su composición; los cereales están formados por tres partes: el salvado, el endospermo y el germen, encontrando estas tres partes en las harinas integrales, mientras que en las blancas o refinadas únicamente encontramos el endospermo. Con este pequeño cambio se conseguirá un postre más saludable para el consumidor, ya que las harinas integrales poseen numerosos efectos beneficiosos sobre las refinadas, pudiendo poner así a su postre más atributos saludables.

La harina integral contiene mucha más cantidad de fibra, componente que disminuye los niveles de glucosa y colesterol en sangre, reduciendo las complicaciones asociadas a concentraciones elevadas de estos en sangre, además de otros muchos beneficios como mejorar el tránsito intestinal o reducir el riesgo de cáncer de colon.

Otro de los beneficios de las harinas integrales frente a las refinadas es que nos proporcionan vitaminas B1, B2, B3 y minerales; micronutrientes que en las harinas blancas no encontramos, ya que son eliminados en el refinado.

Opción para celíacos



Sustituyendo simplemente la harina de trigo por la de trigo sarraceno conseguiríamos que sus productos estuviesen al alcance de un público más amplio. Entere un 1 y un 2% de la población española es celiaca, lo que equivale a unos 450.000-900.000 españoles que no consumen gluten, cifra nada despreciable y que no descartaríamos como clientes con este pequeño cambio.

CARROT CAKE

(Pastel de Zanahoria)

2

La Garriga de Castelladral
(Castelladral, Barcelona)

“La Garriga de Castelladral es un espacio para recuperar sensaciones gracias a la naturaleza, la alimentación, las personas, la tierra, la familia...”



Para: **Desayuno/postre**
Tiempo de preparación: **70 min**
Dificultad: **Sencillo**
Raciones: **8**

Breve historia del plato

El desayuno es la primera comida del día, es importantísimo para nuestra salud y bienestar, y es por eso que en La Garriga le damos mucha importancia.

Nuestra tarta de zanahoria es uno de los platos más especiales que preparamos cada mañana para nuestros huéspedes, donde se juntan las propiedades beneficiosas de esta hortaliza, junto con el delicioso sabor de un buen postre. Forma parte de nuestra *Slow Food*, donde damos prioridad a la calidad de las materias primas, su procedencia local y ecológica, y el modo de cocinarlas.

El actual modo de vida desenfrenado y caótico nos sobrepasa, haciendo que a menudo, nos olvidemos de gozar y vivir el momento presente. La esencia de La Garriga y de nuestra cocina es hacerte regresar a los orígenes, a la Naturaleza, es encontrar la calma en el momento presente, y desde ese lugar transformar lo más cotidiano en extraordinario.

Núria Roca
Anfitriona de la Garriga de Castelladral



Ingredientes

Zanahoria rallada	225 g
Harina de espelta	300 g
Azúcar panela	150 g
Aceite de oliva	200 ml
Leche vegetal	100 ml
Huevos	4 ud.
Canela	1 cuch.
Sal	1 cuch.
Levadura	15 g



Elaboración

1. Calentar el horno a **180 grados**.
2. En un bol, añadir el azúcar, el aceite y la leche vegetal.
3. Batir los ingredientes.
4. Añadir los huevos uno a uno sin dejar de batir.
5. Añadir la zanahoria rallada y batir.
6. En otro bol, tamizar la harina con la sal, la canela y la levadura. Añadir a la mezcla anterior y batir durante un minuto.
7. Poner la masa en un molde desmontable e introducir en el horno. Dejar durante **35-40 minutos**.
8. Sacar la parte desmontable del molde y decorar a vuestro gusto.



Propiedades nutricionales

El pastel de zanahoria se trata de un postre donde se aúna el sabor exquisito y diferente de un dulce, con todas las propiedades nutricionales beneficiosas que nos ofrece la zanahoria.

“Es una manera indirecta de añadir más vegetales a la alimentación y en especial a la de los más peques”

Propiedades anticancerígenas

Las zanahorias son ricas en carotenoides, siendo uno de los alimentos con más propiedades **anticancerígenas** que podemos encontrar.

Salud ocular

Los betacarotenos de las zanahorias de nuestro pastel actúan como **vitamina A** protegiendo las retinas y evitando la aparición de cataratas.

Mejora de la función intestinal

Tanto la harina de espelta como la zanahoria nos aportan un alto contenido en **fibra**, componente vegetal para prevenir el estreñimiento. Además de **calmar la molestia gástrica** y exceso de acidez.

Ayuda en la diabetes

El índice glucémico y gran contenido en **fibra** de la espelta hacen que la glucosa tarde más en llegar a la sangre, siendo útil en este tipo de patologías.

Información nutricional de sus ingredientes



Zanahoria

La **zanahoria** es una hortaliza rica en diferentes nutrientes. Encontramos gran cantidad de **vitamina A** y **carotenoides**, y en menor medida **vitamina B3, E, K** y **fosfatos**. También en esta hortaliza constituye una fuente de minerales como: **potasio, fósforo, magnesio, yodo y calcio**.

Harina de espelta



La **harina de espelta** es el grano mejor tolerado por el organismo, **fácil de digerir** y **moderadamente calórica**. Presenta un índice glucémico bajo, asimilándose lentamente y aportando energía de forma prolongada. Gracias a sus componentes, actúa **beneficiosamente a nivel cardiovascular, intestinal, del sistema inmunitario, en la diabetes...**

Recomendaciones de posibles cambios en el plato

Cocer las zanahorias

La zanahoria es un alimento que mejora sus propiedades con la cocción. Los betacarotenos por los que están compuestas (sustancias que le confieren su color característico) son más asimilables en nuestro organismo en las zanahorias cocidas que en las crudas.

Estos betacarotenos se transforman en

nuestro organismo en vitamina A, con todos los beneficios que esto trae en los huesos, vista, piel...y también ayuda en la fertilidad y reproducción.

Además de aumentar la absorción de betacarotenos, la cocción también nos ayudará en la misma preparación, ya que al estar más blandas será más fácil triturarlas.



Opción para veganos

Ya que en este postre se utiliza leche vegetal, simplemente quitando los huevos de ingrediente este pastel podría ser consumido por los clientes veganos. Existe una tendencia actual a reducir los productos de origen animal, aumenta el número de vegetarianos y veganos en nuestro país.



Opción para celíacos

Sustituyendo la harina de espelta por la de trigo sarraceno conseguiríamos que sus productos estuviesen al alcance de un público más amplio. Entre un 1 y un 2% de la población española es celíaca, lo que equivale a unos 450.000-900.000 españoles que no consumen gluten, cifra nada despreciable y que no descartaríamos como clientes con este pequeño cambio.

BACALHAU À PAÇO DE VITORINO

3

Paço de Vitorino
(Vitorino das Donas, Portugal)

“Perfecta combinación de ingredientes cuyos sabores te permitirán transportarte a nuestro hotel rural a orillas del río Lima”



Para: **Comida/cena**

Tiempo de preparación: **1 h 30 min**

Dificultad: **Sencillo**

Raciones: **4-6**

Breve historia del plato

El bacalao lleva siglos teniendo un lugar destacado en la gastronomía portuguesa, siendo sin duda una referencia dentro de la diversidad de platos que son confeccionados en todo el país. Con su origen en los mares Atlántico Norte, llega a Portugal seco y salado para que aguante en el largo viaje.

Así es como se comercializa el bacalao hoy en día y su remojo, con varios cambios de agua, siempre frío, durante al menos dos o tres días, también es importante para su posterior preparación y especialmente el sabor a sal, que tiene estar presente en la dosis correcta y la textura suave que se logra al final.

Cada casa, cada familia tenía una receta que, en base a sus experiencias y a su propio gusto, era presentada en la mesa cuando se recibían los invitados. Esta es la receta que en Paço de Vitorino se pone en la mesa cuando recibimos a alguien para comer.

Jorge Vieira
Anfitrión



Ingredientes

Lomo de bacalao empapado

2 o 3

(rebanadas)

Patatas

6 unidades

Cebollas (cortadas en rodajas)

4 unidades

Huevos batidos

2 unidades

Leche

(suficiente para cubrir el bacalao)

Al gusto

Aceite de oliva

Pan rallado



Elaboración

Coloca los trozos de bacalao en una sartén y cubre con leche. Déjalo hervir 5 minutos. Retira el bacalao y, cuando esté frío, retira con cuidado la columna central y las espinas, tratando de mantener la forma original.

Con la ayuda de las manos, forma rebanadas altas y cuadradas de unos 6 centímetros cada una con el bacalao. Pásalas por huevo batido y, después, por el pan rallado.

Fríe las rodajas en aceite de oliva lentamente, girando cuando sea necesario. Escurre y coloca los cuadrados empanados en un plato para metérselos en el horno.

Escurre el aceite en un colador y pásalo a una sartén en la que pondrás las cebollas en rodajas para freír muy lentamente. Cuando la cebolla sea transparente, está lista. Coloca la cebolla sobre los trozos de bacalao y hornea solo para mantener el calor.

Mientras tanto, cocina las patatas con la piel, apenas entreabiertas en dirección longitudinal. Finalmente, pélasas y colócalas alrededor del bacalao. Sirve bien caliente.



Propiedades nutricionales

El bacalao es el pescado más importante de la comida portuguesa, presentando una larga historia en este país. Se dice que existe una receta para cada día del año, presentándote aquí una muy rica, sencilla y saludable.

Ayuda a combatir el estrés y las migrañas

La vitamina B5, también denominada ácido pantoténico, al estar presente en el bacalao, hace que este contribuya a reducir los episodios de estrés y los dolores de cabeza. También ayuda a fortalecer piel, cabello y uñas

Fuente de omega 3

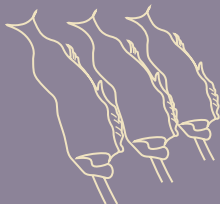
Destaca su aporte de omega 3, ácido graso que ayuda a reducir los niveles de colesterol en el organismo. También se ha asociado su consumo con una disminución de la mortalidad cardiovascular.

Ayuda a controlar el azúcar

Las patatas ayudan a controlar el azúcar en sangre, favoreciendo la sensibilidad de la insulina y reduciendo las concentraciones de este.

Información nutricional de sus ingredientes

Bacalao



El bacalao es un pescado, lo que significa que su carne presenta un bajo contenido graso. Las proteínas que forman este pescado son de alto valor biológico, además de presentar una gran variedad en vitaminas y minerales, que poseen importantes funciones y ayudan al mejor aprovechamiento de los nutrientes.

Patata



La patata es un alimento muy versátil, económico y nutritivo. Encontramos distintos minerales, entre los que destaca el potasio, y también estando presente el fósforo y magnesio. En cuanto a las vitaminas, posee muchas vitaminas del grupo B.

Leche



La leche presenta como componente principal el agua. Destaca su contenido en proteínas, siendo estas de alto valor biológico al igual que las de bacalao, y por su alto contenido en calcio, que favorece el desarrollo y mantenimiento de los huesos. Encontramos en la leche numerosos enzimas con distintas funciones: actividad antimicrobiana, anticuerpos, células defensivas...

Recomendaciones de posibles cambios en el plato

Potenciar su sabor

El bacalao se puede comprar fresco, como es el caso de nuestra receta, o curado en sal. En el bacalao fresco para potenciar su sabor y dejarlo en su punto será necesario tratarlo en salmuera.

Este proceso es muy sencillo, consiste en poner el bacalao durante unos 25 minutos en 70 gramos de sal con 1 litro de agua. Este tiempo dependerá del tamaño de la pieza que estemos utilizando.



Opción celíacos/ intolerantes a la lactosa

Para que esta receta sea apta para celíacos, simplemente será necesario sustituir el pan rallado por harina sin gluten o por maicena.



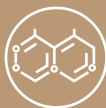
En cuanto a los intolerantes a la lactosa, pueden utilizar leche sin lactosa para esta receta, producto fácil de encontrar en cualquier supermercado.

SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA con reducción de Pedro Ximenez y virutas de foie

4

Barosse (Jaca, Huesca)

“Un plato del legado andalusí que ha ido evolucionando sin perder esa gran esencia que lo caracteriza”



Para: **Comida/cena**
Tiempo de preparación: **30 min**
Dificultad: **Sencillo**
Raciones: **2**

Breve historia del plato

Este plato, nos confiesan Gustavo y José, los anfitriones de Barosse, surgió «de una manera muy tonta, muy orgánica». En lugar de hacer el solomillo en medallones, se preguntaron por qué no partirlo por la mitad. De esta evolución surgió el macerarlo un poquito, con sal y pimienta, dejarlo 10 minutos para que coja más sabor y añadirle después unas virutas de foie.

Tras haber perfeccionado la técnica, la impresión mayoritaria de los comensales es de haberse llevado un ratito de felicidad a la boca tras haber degustado el plato. Ahora, adquieren un solomillo de cerdo blanco de Teruel que marca la diferencia. Para Gustavo, la receta es «producto de calidad y un poquito de cariño: lo demás es fácil».



Ingredientes

Solomillo de cerdo blanco de Teruel	1 und.
Aceite de oliva	2 cucharadas
Foie	50 g
Pedro Ximenez de Doña Mencía	100 ml

Al gusto

Sal

Pimienta

Un poquito de “cariño”



Elaboración

Abrimos el solomillo entero por la mitad como un libro. Separaremos las dos partes, salpimentamos aplicando un poco de aceite de oliva virgen extra por ambas partes y dejando macerar **10 minutos** las piezas de solomillo.

Por otro lado en un pequeño cazo, pondremos a reducir unos **50/75 cl** de Pedro Ximenez de Doña Mencía.

Una vez tengamos la plancha caliente, pondremos el solomillo. Como es un carne blanca y poco sabrosa, necesitaremos dejarlo para que se haga bien cada cara.

Cuando le demos la vuelta a la carne en la plancha, rallamos unas pequeñas virutas de Foie al gusto y dejaremos que fundan mientras se nos hace la otra cara del solomillo.

Preparamos un plato, que habremos calentado un poco previamente, para que mantenga bien la temperatura del solomillo. Ponemos el solomillo en el plato y agregamos la reducción de PX por encima y... ¡listo!

Buen provecho.



Propiedades nutricionales

El solomillo de cerdo a la plancha con reducción de PX y virutas de foie es un plato ideal para ocasiones especiales, pero también muy versátil para muchos otros momentos.

En cuanto a las propiedades que le otorgan a este plato sus ingredientes, encontramos:

“Una receta fácil de hacer que gusta mucho, por su combinación perfecta de texturas y ese sabor dulce que le otorga el vino”

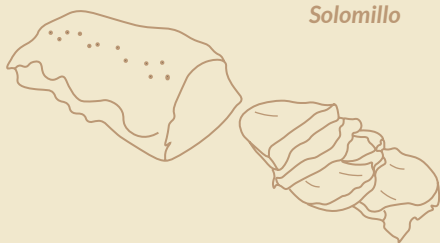
Desarrollo muscular

El elevado contenido en proteínas del solomillo hace de este un alimento recomendado para el desarrollo muscular. Este y otros alimentos ricos en proteínas están recomendados durante la infancia, adolescencia y embarazo, cuando el cuerpo demanda cantidades mayores de este nutriente.

Ayuda en situaciones de mayor desgaste físico

El solomillo es rico en vitamina B1 y tiamina, vitaminas recomendadas en periodos de embarazo, lactancia y también en postoperatorios o situaciones de convalecencia, donde existe un mayor desgaste de esta vitamina. También debido a su alto contenido en esta vitamina, influye positivamente en aquellas situaciones de estrés y depresión.

Información nutricional de sus ingredientes



Solomillo

El **solomillo** de cerdo es el ingrediente principal de este plato, presentando propiedades beneficiosas a nivel del sistema muscular. Se trata de un alimento rico en **vitamina B3, B1 y B12**, y en **minerales** como el **hierro** o el **potasio**. Una gran parte de su composición está formada por grasas saturadas, que consumidas en las cantidades adecuadas, sin abusar de ellas, son beneficiosas para el organismo.

Foie

El **foie gras** es un alimento con un alto valor energético, de ahí su elevado poder saciante. En este alimento encontramos vitaminas del grupo B, como la vitamina B9 y B12, involucradas en el metabolismo de proteínas y mantenimiento del sistema nervioso.



Recomendaciones de posibles cambios en el plato

La carne, mejor en su punto

Es preferible consumir el solomillo más hecho que crudo, ya que esta diferencia afecta de distinta forma a nuestro organismo. En primer lugar, al cocinar la carne y aplicarle calor se eliminan los posibles microorganismos patógenos que esta pueda contener, evitando así posibles problemas en el organismo. Otra ventaja de hacer la carne es la disponibilidad de nutrientes, la carne hecha aporta más energía y sus nutrientes son más fáciles de absorber por el organismo que el de la carne cruda.

Reducir la cantidad de aceite

No es necesario echar aceite sobre la plancha, simplemente con el aceite con el que hayas pintado previamente la pieza de solomillo es suficiente, consiguiendo así el efecto deseado sobre la carne, ya que si te pasas de aceite lo que estás haciendo será freír la carne. Para evitar que se te pegue la carne aun usando poco aceite habrá que colocar esta cuando la plancha ya esté a elevada temperatura, no antes. Con esto conseguirás un plato más saludable y sabroso.

GAZPACHO DE ESPINACAS

5

Can Lluç
(Sant Rafel de Sa Creu, Ibiza)

“Ligero y sano y tan rico como cualquier otro”



Para: **Desayuno/entrante**
Tiempo de preparación: **15 min**
Dificultad: **Sencillo**
Raciones: **6**

Breve historia del plato

Al gazpacho se le considera andaluz por definición, al menos así lo entienden los andaluces y andaluzas, que lo reclaman como parte de su patrimonio culinario inmemorial frente a las reivindicaciones de los extremeños, para los cuales esta sopa fría es tan propia como pueda serlo de la comunidad autónoma vecina.

Probablemente ambas regiones, tengan razón y el trasiego de recetas de un lado al otro del Guadiana haya hecho del gazpacho un plato ecuménico en el sur español.

Por otro lado, siempre ha habido variantes incluso en la misma Andalucía en función de los ingredientes que se le añadan. Ahora podemos ver desde el gazpacho de sandía hasta el blanco, donde encontramos el gazpacho de espinacas.



Ingredientes

2 ramas de apio
2 pimientos verdes
350 gramos pepino
3 rebanadas de pan blanco
1 chile fresco
4 dientes de ajo
1 cucharadita azúcar
150 g nueces
250 g espinacas

25 g albahaca
10 g perejil
4 cucharadas de vinagre de Jerez
225 ml aceite de oliva
450 ml agua
2 cucharaditas de sal
250 g cubitos de hielo
Una pizca de pimienta blanca





Elaboración

“Lavar bien toda la verdura, trocear eliminando las partes inservibles, triturar todo y probar punto de sal”

Propiedades nutricionales

“Una receta refrescante, saludable y nutritiva...”

Combatir el cansancio y el estrés

Los alimentos vegetales que forman este batido tienen en su composición muchas vitaminas del grupo B, que presentan una función relajante sobre el sistema nervioso y alivian el estrés y ansiedad.

Ayuda a bajar de peso

El componente mayoritario de los alimentos de esta receta es el agua, presentando una proporción muy baja en glúcidos, lípidos y proteínas, lo que hace de este batido una opción perfecta para las dietas de adelgazamiento, ya que consigue saciar por su contenido en fibra y el aporte energético es mínimo.

Gran poder antioxidante

Los alimentos vegetales de esta receta presentan un elevado poder antioxidante frente a los radicales libres, sustancias que dañan nuestras células. Los vegetales tienen esta función antioxidante, ya que son ricos en nutrientes como la vitamina A, C y E, licopenos y betacarotenos entre otros muchos.

Información nutricional de sus ingredientes



Espinaca

Las espinacas son ricas en fibra, y una excelente fuente de vitaminas y minerales. Es rica en fitoquímicos, como el beta-caroteno y la luteína, que le otorgan un poderoso efecto antioxidante, reduciendo el daño celular.



Nueces

Las nueces es uno de los frutos secos con más grasa, pero siendo estas de gran interés nutricional. Presenta en su mayor proporción grasas insaturadas, entre las que encontramos el omega 3, ejerciendo así un efecto protector a nivel cardiovascular.

El pepino tiene un aporte calórico muy bajo, ya que más del 90% de su composición es agua, se suele utilizar así en dietas de adelgazamiento. Entre las vitaminas que presenta, cabe destacar el ácido fólico y la vitamina C.

Pepino



Recomendaciones de posibles cambios en el plato



Quitar el pan

Al eliminar de la receta las dos rebanadas de pan blanco, se puede hacer de este batido, altamente nutritivo y cargado de vitaminas y minerales, una opción válida para celíacos.

Otra alternativa para conseguir que sea apto para celíacos, es utilizar pan sin gluten, consiguiendo así la misma textura y composición que la receta original

TARTAR DE SALMÓN DE LA DIOSA NABIA

6

Hotel Nabia (Candeleda, Ávila)

“A nosotros nos gusta la comida exótica... el tartar lleva con nosotros desde nuestro primer verano”



Para: **Comida/cena**
Tiempo de preparación: **20 min**
Dificultad: **Sencillo**
Raciones: **1**

Breve historia del plato

Este plato surgió de una necesidad cuando llegó la canícula el primer verano de apertura del hotel. Un plato fresco y sencillo para nuestros huéspedes es lo que nos hacía falta. A nosotros nos gusta la comida exótica: tartares, ceviches...

Le quitamos la cebolla porque puede resultar demasiado fuerte; un acierto fue añadir la manzana verde, que, al ser un poco ácida, mitiga la textura oleosa del salmón. Al final, la combinación ha resultado tan exitosa que nuestros clientes nos lo piden todo el año. Disfrutadlo ahora en vuestras casas.

Íñigo y Sofía
Anfitriones del hotel Nabia



Ingredientes

Los ingredientes para una ración

200 g salmón cortado en taquitos pequeños

(previamente congelado a -20°)

1 cuch. sopera aguacate

1 cuch. sopera manzana verde ácida (Granny Smith)

1 cuchta. cilantro fresco, fundamental

1 cuch. café de salsa Perrins

1 cuch. sopera salsa de soja pura,
o de tamari (soja sin gluten)

1 pellizco de semillas de sésamo

Zumo de 1 lima

Opcional

Cebolla roja picada, a remojo

una hora en agua fría

Salsa picante

Sugerencias de guarnición

Guacamole

Hoja lechuga picada

Tomates cherry en mitades

Brochetita de fruta

Brotes verdes



Elaboración

Se trocea el salmón, el aguacate y la manzana no demasiado fino, se pica fino el cilantro. Al aguacate y a la manzana se le añade zumo de lima para que no se oxide ya que se pondría oscuro y quedaría poco atractivo para comerlo, también macera el salmón y da sabor.

Se mezcla todo en un bol y justo antes de servir se añade la salsa Perrins y la soja. Con un timbal metálico se sirve en el plato y se acompaña con la guarnición elegida. Las semillas de sésamo se ponen encima del timbal antes de emplatar.



¡Esperamos que lo disfrutes!



Propiedades nutricionales

El tartar de salmón es un plato que se caracteriza por no llevar cocción. Una receta de lujo, con ingredientes naturales y que gusta mucho a todos.

Entre las propiedades que le confieren a este plato sus ingredientes encontramos:

“Un plato elegante, de fácil preparación y que no te llevará mucho tiempo”

Potente antioxidante

Las vitaminas y elementos fitoquímicos que contiene la manzana ejercen este efecto antioxidante, reduciendo el daño que reciben por parte de los radicales libres las células de nuestro cuerpo.

Recomendado en el embarazo

Debido al elevado contenido en ácido fólico del aguacate, este se recomienda en mujeres embarazadas, ya que aporta numerosos beneficios sobre la formación del feto y reduce el riesgo de que este padezca malformaciones.

Cuida nuestro corazón, cerebro y sistema nervioso

Los ácidos grasos omega 3 que contiene el salmón nos otorgan numerosas propiedades. Fortalece los músculos de nuestro corazón, ayuda a reducir la presión sanguínea, evita que los vasos sanguíneos se endurezcan y ayuda a mejorar la memoria.

Información nutricional de sus ingredientes

Salmón



El salmón es considerado un pescado azul o graso. La mayoría de los lípidos que contiene son grasas monoinsaturadas, y en menor proporción poliinsaturados como el omega 3. Estas grasas ejercen un efecto positivo sobre el organismo, reduciendo el colesterol de nuestros vasos sanguíneos.

Aguacate



El aguacate, al igual que el salmón, está compuesto mayoritariamente de grasas monoinsaturadas, conocidas como “grasas buenas”. Es un fruto rico en minerales como el potasio o el magnesio. Por su composición en grasas y en vitamina E, que se recomienda en personas con riesgo cardiovascular.

Manzana



La manzana verde ácida es una de las frutas más completas y enriquecedoras que puedes encontrar, además de ser muy refrescante por su elevada composición en agua (85%). Rica en fibra, que mejora el tránsito intestinal. En cuanto a sus minerales, destaca el potasio, de gran importancia en el sistema nervioso y en la transmisión de los impulsos. Por último, presenta grandes propiedades antioxidantes por las vitaminas que contiene.

Recomendaciones de posibles cambios en el plato

Congelar previamente el salmón

Al ser una elaboración en crudo, hay que tener presente que existe riesgo de contaminación por alguna bacteria o parásito. Estas sustancias contaminantes generalmente se eliminan con los distintos métodos de cocción.

Al no presentar este un plato ningún método de cocción, deberemos congelar el pescado para así eliminar estas posibles sustancias contaminantes. En el pescado existe un parásito muy común, el anisakis, que en caso de ingerirlo provoca diversas alteraciones gástricas, y la forma de eliminarlo es congelar el pescado. Para evitar esto, será necesario congelar la materia prima durante 5 días a una temperatura de -20°C . El riesgo de anisakis en el salmón es menor que en otras especies, pero haciendo esto evitaremos riesgos innecesarios. Por último, cabe recordar que es de gran importancia la limpieza de las manos y de los utensilios que utilicemos para la preparación del plato.

BORONÍA

7

Balneario Aguas de Villaharta (Villaharta, Córdoba)

“Un homenaje culinario a la tierra donde se encuentra y a los sabores del pasado, utilizando productos saludables que se generan en su entorno...”



Para: **Comida/cena**

Tiempo de preparación: **45-60 min**

Dificultad: **Sencillo**

Raciones: **2**

Breve historia del plato

La boronía es uno de los platos más demandados en el restaurante de Aguas de Villaharta. Esta receta tradicional es una suerte de pisto típico de la cocina andalusí, y que también podríamos enmarcar dentro de la dieta mediterránea. La verdura está afortunadamente recuperando el protagonismo que nunca debió perder en nuestra dieta, con un gran número de restaurantes vegetarianos y veganos en todo el territorio.

Diseñada por el chef Máximo Doval, propietario del hotel y chef de Hierro, el restaurante que aloja, le gusta acompañar esta boronía con unos huevos fritos o con unas patatas fritas cortadas en dados.

La carta mezcla vanguardia y tradición y recupera recetas longevas, acercándolas al público y devolviéndole recuerdos de aromas y sensaciones ya vividas en otros tiempos.



Ingredientes

Berenjenas 4 unidades
Tomates 4 unidades
Cabezas de ajo 2 unidades
Aceite de oliva
Pan

Al gusto

Comino
Sal

Guarnición opcional
Recomendada por el chef
Huevos fritos
o
Patatas fritas
cortadas en dados





Preparación

Se cuecen las berenjenas con un poco de agua; en una sartén se fríen los tomates y los pimientos, añadiéndoles a continuación las berenjenas escurridas y un poco de agua. En un recipiente aparte se machacan un par de ajos, el comino y una rebanada de pan frito que se añade a lo anterior, echándole un poco de sal y dejándolo cocer entre **15 y 20 minutos**.

Listo para servir...

Chef Máximo Doval

Propiedades nutricionales

La boronía es un plato con base de verduras, de origen árabe andaluz, una receta muy saludable y natural, que podrás degustar tanto en frío como en caliente.

“La verdura está afortunadamente recuperando el protagonismo que nunca debió perder en nuestra dieta”

Ayuda a la prevención del cáncer

Diferentes estudios han demostrado el efecto anticancerígeno que presentan dos de los productos de este plato, la berenjena y el tomate, debido a su elevado contenido en fitoquímicos.

Estimula el sistema inmunitario

El ajo estimula el sistema inmune, ayudando a combatir las infecciones respiratorias como la gripe o el resfriado, además de dilatar los bronquios y reduciendo la mucosidad.

Reduce las grasas en sangre

Las estatinas que contiene la berenjena se emplean para el tratamiento de las dislipemias, ayudando también a reducir el colesterol y en la prevención de arteriosclerosis.

Información nutricional de sus ingredientes



Berenjena

La berenjena presenta un contenido muy alto en agua, hasta un 90%. La proporción de grasas y proteínas es casi insignificante. Podemos encontrar en su composición vitaminas como la A, E, C, B1 y B2, y minerales como el hierro, magnesio o fósforo. Es destacable de su composición el ácido fólico, la fibra y los hidratos de carbono.

Informacion nutricional de sus ingredientes

Tomate

El tomate es un alimento con escasas calorías. Al igual que la berenjena presenta como componente principal el agua, seguido de hidratos de carbono. Presenta vitamina B1, B2, B5 y C, además de carotenoides como el licopeno. La vitamina C y el licopeno le otorgan su poder antioxidante.



Recomendaciones de posibles cambios en el plato

Como plato principal o acompañante

La boronía es un plato muy completo y saludable, por esta razón se puede presentar como un plato único o como acompañante junto con otro alimento, haciendo así del plato una preparación más compleja, con más variedad de sabores y de nutrientes.



Opción sin gluten

Simplemente eliminando de los ingredientes el pan, haríamos de este plato una opción válida para aquellas personas celiacas, ya que al ser un ingrediente secundario su eliminación tampoco supone un gran cambio en la preparación. También, si se dispone de ello, está la opción de sustituirlo por pan sin gluten.

PULPO LAGAREIRO

8

Rinoterra (Caminha, Portugal)

“El pulpo es un plato muy apreciado en la cocina portuguesa, tanto que es digno de sus mesas en días especiales”



Para: **Comida/cena**
Tiempo de preparación: **1 hora**
Dificultad: **Intermedio**
Raciones: **4**

Breve historia del plato:

El pulpo al lagareiro es una receta muy típica de la gastronomía portuguesa en la que el pulpo, ingrediente principal de muchos platos de la cocina lusa, se convierte aquí en protagonista. Primero es cocido y enseguida llevado a la parrilla donde adquiere su crujiente y deliciosa textura.

El nombre de esta receta viene de la figura del lagareiro (un individuo que trabaja en un lagar en la producción de aceite de oliva) y se aplica en esta receta debido a la gran cantidad de aceite de oliva que se utiliza para regar el pulpo.



Ingredientes

Pulpo limpio	2.800 a 3 kg
Cebollas grandes	4 unidades
Tomates grandes	4 unidades
Cabeza de Ajo	1 unidad
Laurel	2 hojas
Aceite de Oliva	400 ml

Al gusto

Tomillo y Romero

Pimienta Negra



Elaboración

1. Precalentar el horno a 200°
2. Limpiar, lavar el pulpo y dejar que drene bien.
3. En una bandeja para hornear, coloque una generosa cantidad de aceite de oliva.
4. Rompe las cebollas en julián y los tomates en rodajas.
5. Añadir una capa de cebolla, encima una capa de tomates, la cabeza de ajo cortado por la mitad, las hojas de laurel y el tomillo al gusto.
6. En la parte superior colocar el pulpo, sazonar con pimienta negra, tomillo y romero al gusto y rociar con aceite de oliva.
7. Cubra el pulpo con la cebolla y el tomate restantes, además de algunas hojas de tomillo y romero. Cubra la bandeja con papel de aluminio y hornee durante aproximadamente 2 horas.
8. Puede servir con patatas y grelos salteados.



Propiedades nutricionales

El pulpo al lagareiro es una receta de marisco típica de la gastronomía portuguesa, que te permitirá transportarte a las aldeas del litoral de Caminha, saboreando los ingredientes naturales y de gran calidad que te ofrece.

Fortalece el sistema inmune

El sistema inmunológico es la defensa natural que tiene nuestro organismo frente a las infecciones, como las bacterias o los virus. Dos de los ingredientes principales de este plato presentan esta propiedad: el pulpo es un alimento **rico en minerales**, entre los que encontramos el zinc, mineral que ayuda a fortalecer nuestro sistema inmune y a activar nuestras defensas, por otro lado, el aceite de oliva también ayuda a nuestras defensas gracias a los **antioxidantes y nutrientes** esenciales que contiene.

Ayuda en la pérdida de peso

Una de las grandes propiedades del pulpo es que se trata de un alimento **rico en proteínas** esenciales y con un bajo contenido en grasas saturadas, lo que lo convierte en un alimento muy saciante y con un bajo aporte calórico.

Propiedades digestivas

El aceite de oliva que presenta este plato ayuda en los procesos digestivos, facilitando el tránsito y evitando la acidez gástrica, además ayuda a controlar la absorción de glucosa en sangre.

Información nutricional de sus ingredientes

Pulpo



El **pulpo** es un molusco **rico en proteínas** de alta calidad y presenta una **baja** proporción de **grasas y colesterol**. Ofrece un gran aporte tanto de vitaminas como de minerales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. Encontramos vitaminas del grupo B, así como **vitamina A y E**. En cuanto a los minerales, el pulpo aporta **calcio, fósforo, sodio y zinc** entre otros muchos.

Aceite de oliva



Esta receta destaca por la gran cantidad de **aceite de oliva** que utiliza, de ahí su nombre Lagareiro. En cuanto a su composición, supone un gran aporte de "**lípidos saludables**", ya que mayoritariamente están compuestos por ácidos grasos monoinsaturados. Rico en **vitamina A, D, E y K**, además favorece la absorción intestinal de minerales.

Recomendaciones de posibles cambios en el plato

Añadir patata al plato

Los dos principales ingredientes de este plato son el pulpo (alimento rico en proteínas) y el aceite de oliva (rico en lípidos), haciendo que este plato presente grandes cantidades de proteínas y lípidos, pero pocos hidratos de carbono.

Añadiendo al plato patata podremos introducir este macronutriente que nos faltaba, convirtiéndolo así en un plato más variado y equilibrado, además de combinar a la perfección las texturas y sabores de la patata con este gran plato.



ESPÁRRAGOS CON HUEVOS ESCALFADOS

9

Heredad Beragu (Gallipienzo, Navarra)

“Se mantiene en pie una de las ventanas que da al camino, vigilante, como esperando ver aparecer de nuevo a roncaleses y salacencos por el recodo del camino...”



Para: **Entrante**

Tiempo de preparación: **30 min**

Dificultad: **Intermedio**

Raciones: **4**

Breve historia del plato

Lugar de encuentro durante generaciones, La Juanica cerraba sus puertas y el pueblo perdía su fonda, la de siempre, la de toda la vida. Cuentan Reyes y Txema, sus descendientes, como en la fonda se daban cita locales y foráneos, los ingenieros de montes y los de la central, el dentista que venía una vez a la semana, los transportistas, el conductor de la línea de autobús, el juez, el registrador y el notario.

Todo un sin fin de personajes de la época que acudían al pueblo a dar servicio a casi mil almas y más de 120 casas. Pero había un grupo de personas muy especial.

Un grupo que eran fieles visitantes de Casa La Juanica. Un grupo de hombres cuyo oficio les traía por el río desde los valles de Roncal y de Salazar hasta Gallipienzo y después de degustar los famosos espárragos con huevos escalfados de la fonda, continuaban río abajo hasta el muelle de Carcastllo, donde algunos terminaban su trayecto y otros continuaban en busca del Ebro para llegar con sus almadías hasta el mismísimo delta, ya en el Mediterráneo. Nuestra amiga Reyes recuerda con cierta nostalgia a Los Almadieros subir por el camino hacia casa de su abuela.

Patxi y Ramón
Anfitriones de Heredad Beragu



Ingredientes

Por persona

5 espárragos diámetro medio

2 huevos de corral

Al gusto

Perejil

Trufa para rallar

1 diente de ajo

cabeza de ajo

una pizca de harina o fécula de patata
para ligar la salsa

3 cucharaditas de café de sal

3 cucharaditas de café de azúcar

3 Cucharadas de AOVE

Agua para cocción



Elaboración

1. Pelar los espárragos, cubrir de agua, añadir el azúcar y la sal y poner calentar hasta que llegue a hervir y entonces bajar el fuego.
 2. Cocer a fuego medio - lento hasta que estén en su punto . Más o menos unos 8 minutos pero depende del espárrago.
 3. Sacar los espárragos con las espumadera y reservar el caldo.
 4. Depositar los espárragos en una superficie fría para acelerar el enfriamiento y que no sobrepase el punto de cocción.
 5. Poner el AVOE en una sartén o cazuela baja, picar el ajo muy fino y añadir.
 6. Sofreír a fuego lento sin que llegue a dorar. El ajo debe quedar prácticamente blanco.
 7. Añadir la harina y remover hasta que quede un tipo roux. Añadir algo de caldo de la cocción de los espárragos, un poco de perejil y que ligue bien.
 8. Seguidamente añadimos los espárragos y poco después los huevos enteros y que se escal-fen poco a poco.
 9. Una vez que los huevos estén en su punto retirar y emplatar. Servir con un un poco de trufa rallada por encima.
- Los espárragos pueden ir enteros o cortados, dependiendo de sobre que se vayan a emplatar.*



Propiedades nutricionales

Uno de los platos estrella del hotel y con más demanda son lo espárragos con huevos escalfados.

“Es un plato de temporada con espárragos del agricultor del pueblo y los huevos de nuestras gallinas... Km0 total”

Ventajas del Km0

El uso de productos km0 presenta numerosas ventajas: suponen un **menor impacto medioambiental**, reduciendo la contaminación/ son **alimentos más sabrosos y saludables**, al no utilizarse productos químicos para su conservación y transporte, haciendo así que se mantengan los sabores auténticos del producto y su valor nutricional no se vea reducido/ favorecen la economía local.

Previene el estreñimiento

El **gran contenido en fibra** de los espárragos tiene un efecto estimulante sobre el peristaltismo, previniendo así el estreñimiento.

Función diurética

El espárrago, ingrediente principal de este plato, presenta una función **diurética** debido a su **alto contenido en potasio**, ayudando a la eliminación de toxinas en nuestro organismo y ejerciendo así efecto beneficioso sobre aquellas personas que sufran retención de líquidos.

Salud cardiovascular

Se ha observado que el consumo de huevos, en las cantidades recomendadas, son **beneficiosos a nivel cardiovascular**, llegando a reducir el riesgo de sufrir un derrame cerebral o accidente cardiovascular.

Ayuda al sistema nervioso y cerebro

La colina que nos aporta el huevo es un nutriente esencial para el desarrollo cerebral, ayudando a regular **la memoria y el estado de ánimo**. También está involucrada en la síntesis de neurotransmisores, para formar las membranas de las células de nuestro organismo o para el control muscular.

Información nutricional de sus ingredientes

Huevo



El **huevo** es considerado uno de los alimentos más nutritivos, considerándose muy completo por su proporción **equilibrada en grasas, proteínas, hidratos de carbono**, vitaminas y minerales. Destaca por su aporte en minerales, entre los que destaca el **hierro**, que se encuentra en la yema y es de muy buena disponibilidad.

Espárragos



Los **espárragos** presentan un elevado contenido en fibra, con los efectos beneficiosos que esto lleva consigo. Son un alimento muy **rico en riboflavinas**, involucradas en el correcto funcionamiento del sistema nervioso y de la vista. Además de ser fuente de vitaminas y minerales, entre los que encontramos: **vitaminas A, B1, B2, B6, C y E**, y **minerales** como el magnesio, calcio, fósforo y potasio.

Recomendaciones de posibles cambios en el plato

Espárragos frescos antes que en conserva

Tanto los espárragos en conserva como los frescos son perfectos para este plato, pero si se puede es preferible el uso de espárragos frescos. Podéis aprovechar los meses de primavera para conseguir este producto fresco, ya que son uno de los productos estrella de esta época del año, y además así se fomenta el consumo de productos de estación.

Opción sin gluten



Simplemente eliminando de los ingredientes el pan, haríamos de este plato una opción válida para aquellas personas celiacas, ya que al ser un ingrediente secundario su eliminación tampoco supone un gran cambio en la preparación. También, si se dispone de ello, está la opción de sustituirlo por pan sin gluten.

PLATO DAME 3 PALABRAS

10

(Calamar, Tomate y Alcachofa)

El Alma del Colmenar
(Cercedilla, Madrid)

“Es una historia única, así como el plato y la fundación”



Para: **Comida/cena**

Tiempo de preparación: **45-60 min**

Dificultad: **Difícil**

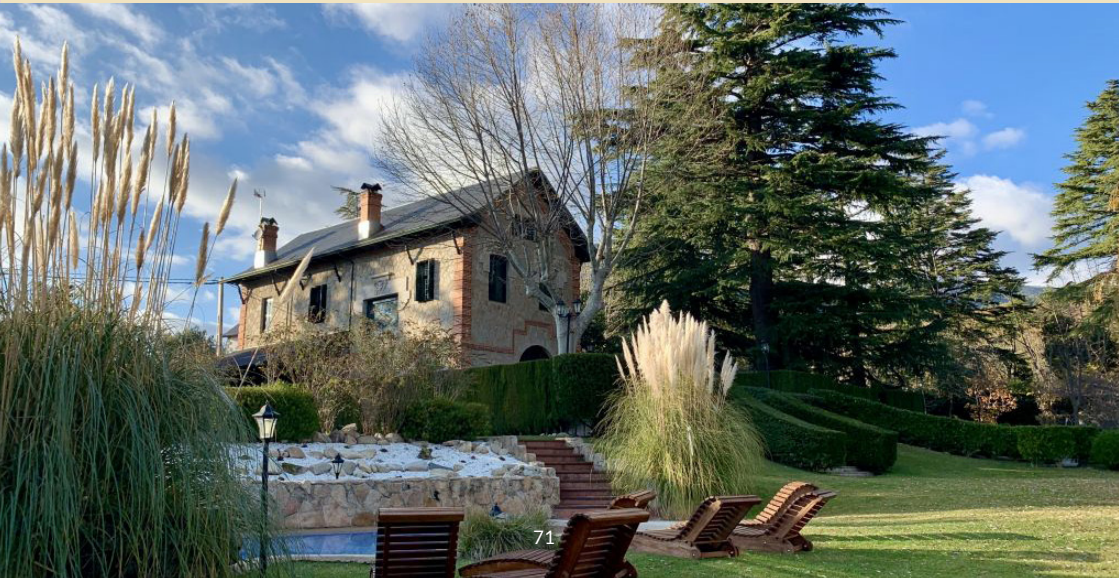
Raciones: **8**

Breve historia del plato

Juan Leiro, el chef de este plato, comenzó a formarse a los 17 años con Salvador Gallego, de quien aprendió una cocina de calidad. Desde entonces no ha parado de crecer: con 24 años ya era jefe de cocina, para después ser director de catering. Su creatividad y afán innovador le han llevado a dirigir “Cuchillo y delantal”, su proyecto personal.

Es también el chef de El Alma del Colmenar, donde organiza cada mes el Club de Cenas para la fundación Doc 3 Words. Juan pensó que la mejor forma de colaborar era utilizando la misma filosofía que la de la fundación. Por ello, pidió 3 ingredientes a los asistentes de la primera cena, con los que creó el plato solidario que os presentamos.

Sara Sánchez Remacha
CEO de Rusticae



Ingredientes

2 kg de alcachofas
2 kg de chipirones
1,5 kg de tomate
2 uds. de cebolla
1 ud. de puerro
6 dientes de ajo
2 hojas de laurel
300 ml caldo de pescado
1 sobre de tinta de calamar
4 g de gelatina en hojas

Al gusto

Aceite de oliva AOVE
Sal
Cayena
Azúcar





Elaboración

1. Limpiar todas las alcachofas reservando dos de ellas, limpiarlas pelando el tronco, retirando las hojas exteriores hasta llegar a las hojas tiernas, cortar la punta de la alcachofa, partirla en cuartos, retirar los pelos interiores y sumergir en AOVE hasta cubrir. Ponerlas al fuego bajo para que se confiten despacio. Cuando están confitadas, escurrirlas muy bien del aceite. Reservar.

2. Partir **750g** de tomate en dados grandes, colocarlos en una estameña para vaya goteando poco a poco el agua de tomate (mínimo **12 horas**). Cuando tengamos el agua de tomate solo coger **200ml** de agua totalmente transparente sin impurezas, poner en remojo **5 minutos** en agua fría la gelatina, fundir la gelatina en un poco del agua de tomate obtenido y poner a punto de sal, gelificar en la nevera (mínimo **12 horas**).

3. Para la salsa, picar el ajo, cebolla y puerro, en una olla con un poco de AOVE fondearlo con las hojas de laurel y 2 cayenas. Mientras tanto, picamos en dados el resto del tomate y se lo añadimos. Cuando se haya frito, añadimos el caldo de pescado y dejamos reducir, añadimos sal, pimienta y azúcar para corregir la acidez del tomate. Trituramos, pasamos por el chino y volvemos a levantar y reducir hasta obtener la textura deseada.

4. De la salsa anterior cogemos un poco en una olla pequeña, mezclamos con el sobre de tinta de calamar, dejamos cocer a fuego lento 10 minutos. Enfriamos y lo metemos en un biberón, añadimos AOVE hasta que se quede un poco cortado.

5. Limpiamos los chipirones reservando las patas y los cuerpos totalmente limpios.

Emplatado

Y después...

En una plancha marcamos los cuerpos de los chipirones con aceite y sal, igual que las alcachofas confitadas. Freímos en el aceite de confitar las alcachofas, las alcachofas reservadas cortadas en láminas muy finas, hasta que estén crujientes. En otro aceite freímos las patas de los chipirones enharinados con harina especial frituras, escurrimos. Calentamos la salsa. Cortamos la gelatina de agua de tomate en cuadrados de 1 centímetro.

Pintamos en el plato una línea de la salsa, colocamos encima de la salsa tres trozos de alcachofa intercalando dos chipirones, colocamos dos dados de gelatina de tomate. Decoramos con las patas de chipirón fritas encima de sus cuerpos y en la alcachofa central colocamos varias láminas crujientes de alcachofa. Terminamos añadiendo unas gotas salteadas de la salsa de tinta de calamar.

Juan Leiro
Cuchillo y Delantal

¿Cómo surgió la fundación?

La fundación Doc 3 Words se dedica a hacer más llevadera la vida de los niños ingresados por enfermedades graves. Cada niño entrega 3 palabras, con las cuales el Doc 3 Words entrega un cuento, su cuento. La fundación consigue abrir un paréntesis en la vida del pequeño; da espacio, tiempo y una vía a estos niños que tanto necesitan. En palabras de Óscar González Albo, de El Alma del Colmenar y de la Fundación, «Juan es, además de un excelente profesional y un mago en la cocina, una de las personas más grandes que la vida me ha puesto delante». Hasta que puedas acudir al Club de Cenas, te invito a preparar este plato y pensar en las 3 palabras que tú sugerirías.

Sara Sánchez Remacha
CEO de Rusticae



Propiedades nutricionales

Mejora la vista

El calamar tiene un efecto beneficioso sobre la vista ya que presenta taurina, aminoácido que presenta un efecto beneficioso sobre la salud y evita el deterioro ocular. Además, la vitamina A del tomate de este plato también tiene un efecto positivo sobre nuestra salud ocular.

Función depurativa

Las alcachofas poseen funciones depurativas y diuréticas, promoviendo así la pérdida de peso y utilizándose para evitar la retención de líquidos. Junto con el tomate, presentan un gran contenido en fibra, mejorando la motilidad intestinal.

Beneficiosa para el hígado

Otra de las características de la alcachofa es su propiedad beneficiosa a nivel hepático, ayudando en la formación y salida de la bilis. Favorece la eliminación hepática de agua y sustancias de desecho. Por todo esto, ejerce un efecto positivo sobre aquellas personas que padecen algún tipo de enfermedad en el hígado.

Información nutricional de sus ingredientes:

Alcachofa



La alcachofa está compuesta principalmente por agua, seguida de hidratos de carbono. En su composición encontramos gran cantidad de fibra, componente muy beneficioso a nivel intestinal. También contiene **vitamina A, B y C** y **minerales** como el **potasio**. Su hidrato de carbono mayoritario es la inulina, bien tolerada en diabéticos.

Tomate



El tomate es rico en **licopeno**, con un efecto antioxidante sobre nuestro organismo. Además, presenta otros carotenos, que convierten al tomate en un poderoso antioxidante para nuestro organismo.

Chipirones



Los chipirones destacan por su alto contenido en proteínas, aportándonos aminoácidos esenciales, y por ser muy bajos en grasas.

CABRACHO AL VAPOR DE SAL con salsa mahonesa de Alcaufar

Alcaufar Vell (Alcaufar, Menorca)

“Los propietarios de la época de Alcaufar y su situación encajan perfectamente con los anfitriones del Duque en este mítico banquete, del cual reproducimos uno de sus 36 platos”



Para: **Comida/cena**
Tiempo de preparación: **45 min**
Dificultad: **Difícil**
Raciones: **1**

Breve historia del plato

Cuando en abril de 1756 el Duque de Richelieu desembarcó en Menorca para conquistar la isla para los franceses, se celebró un banquete en un predio donde el libertino aristócrata se enamoró de una antigua salsa menorquina y de su cocinera.

Al volver a la corte, popularizó la salsa y la denominó “salsa mahonesa”, que es como se conoció a partir de entonces, a pesar que sucesivos errores de imprenta posteriores lo cambiaron por “mayonesa”. El típico acompañamiento era tanto pollo, como carne hervida o pescado. Los propietarios de la época de Alcaufar y su situación encajan perfectamente con los anfitriones del Duque en este mítico banquete, del cual reproducimos uno de sus 36 platos.



Ingredientes

Pescado al vapor de sal
200 g cabracho de Menorca;
limpio en filete
1 ramita romero
1 ramita tomillo
2 dientes de ajo
Sal gruesa marina
Salsa mahonesa de Alcaufar

Receta original del manuscrito de 1750 **“Salsa de peix crua”**

Yema de huevo de gallina negra menorquina
Aceite de acebuche menorquín (o AOVE suave)
Sal fina marina Menorca
Zumo limón

Guarnición de nuestras verduras:

Según temporada, escoger 4 verduras distintas
Tronco largo de perejil



Elaboración

1. Cortar las verduras en bastoncillos.
2. Cocer a la inglesa o al vapor por separado para respetar su punto.
3. Formar un atadillo con el tronco de perejil escaldado alternando colores.
4. Colocar la sal gruesa en el fondo de la cazuela.
5. Humedecer con agua todo el fondo de sal
6. Colocar en ella los ajos, el romero y el tomillo
7. Llevar a ebullición con la cazuela tapada (mejor con tapa transparente).
8. Colocar el pescado y cocer al vapor **7 minutos**.
9. Disponer en el plato con la cantidad de salsa al gusto y decorar con las verduras.

“Salsa de peix crua”

1. En un “tià” o bol poner la yema, la sal y el zumo de limón.
2. Empezar a batir echando el aceite gota a gota.
3. Cuando empiece a emulsionar, continuar con un hilillo hasta conseguir la textura deseada.



Propiedades nutricionales

El cabracho al vapor con salsa de mahonesa casera es un plato 100% natural, donde no tendrás que utilizar productos ultraprocesados, ya que te indicamos como poder hacerte tu mayonesa casera. Podrás disfrutar del sabor exquisito de su carne, con un suave toque a marisco.

En cuanto a las posibles propiedades que pueden otorgar a este plato sus ingredientes, encontramos:

Desarrollo muscular

El cabracho, ingrediente principal de este plato, presenta un elevado contenido en proteínas de alto valor biológico y elevada biodisponibilidad, favoreciendo un adecuado desarrollo muscular. Estas proteínas, además de en funciones estructurales, presentan propiedades inmunológicas, enzimáticas y homeostáticas.

Favorece la hidratación

El contenido en agua del cabracho es del 80%, suponiendo esto un gran aporte de agua para el organismo. Es de gran importancia para el correcto funcionamiento del organismo el consumo de agua, pudiendo incorporar esta también mediante los alimentos que ingerimos.

Información nutricional de sus ingredientes

Cabracho



El cabracho es un pescado semigraso. Destaca por ser una fuente de proteínas de alto valor biológico. En su carne encontramos diversas vitaminas y minerales. En cuanto a las vitaminas, encontramos principalmente vitamina B12 y niacina, el resto de vitaminas se encuentran en cantidades más pequeñas. Los minerales que destacan en su composición son el selenio y el fósforo, pero también presenta otros como el potasio o el magnesio.



Ajo

El ajo está constituido principalmente por agua. En su composición encontramos hidratos de carbono, principalmente almidón, una cantidad pequeña de proteínas y en cuanto a lípidos prácticamente libre. Es rico en algunas vitaminas y minerales, como vitaminas del grupo B, potasio o magnesio.

Recomendaciones de posibles cambios en el plato

Equilibrar el plato

Este plato es rico en proteínas que nos ofrece el cabracho, y en grasas, que componen a la mahonesa. Para hacer de esta receta un plato variado y equilibrado, se podrían introducir hidratos de carbono.

Acompañando al cabracho con unas patatas panaderas, conseguiremos introducir este macronutriente de una forma muy sencilla y nos permitirá disfrutar con plenitud del sabor del plato.



FUNDACIONES



Mantenemos a las familias cerca



La Fundación Infantil Ronald McDonald® es un referente en la promoción de la salud y el bienestar de los niños y sus familias. Las Casas y Salas Familiares Ronald McDonald® velan por la calidad del niño enfermo ofreciéndoles un "hogar fuera del hogar" y manteniendo a sus familias cerca durante su tratamiento médico.

Más información www.fundacionronald.org

Durante los últimos meses, hemos colaborado de una manera u otra con varias fundaciones que hacen de este planeta un lugar mejor. Rendimos un humilde tributo a algunas de ellas en estas páginas. Gracias.

Todos los meses programamos en EL ALMA DEL COLMENAR, junto a DOC 3WORDS FOUNDATION, una exclusiva cena benéfica de altísima cocina, de la mano de nuestro chef Juan Leiro. Solo 10 comensales disfrutarán y, aún más, soñarán, con platos dignos de estrella. Ambientamos nuestro espacio, una chimenea, música, velas, muchas velas, historias únicas y una conversación. Todo lo abonado por el comensal, va directamente al proyecto de la fundación.

DOC 3WORDS FOUNDATION es un proyecto que dedica su lucha a conseguir tiempo, invertido en contar historias que valientes hospitalizados crean sin saberlo con tres palabras cuentos. Un tiempo en el que pueden parar. Parar el gris, la tristeza, el desaliento y transformar. Un tiempo que con sus historias crean un motivo, un sueño, una sonrisa, una sorpresa, un abrazo, en tiempos que escasean los abrazos, un tiempo regalado, una mirada, una ilusión. DOC 3WORDS FOUNDATION colabora con entidades en las que encontramos niños ingresados de larga duración. Niños, que además de sus terapias, necesitan atención. Una atención distinta, un tiempo distinto, su tiempo, su atención.

Te invito a que disfrutes de EL ALMA, de nuestro CLUB DE CENAS, del PROYECTO DE DOC 3WORDS FOUNDATION.

Una de las comensales de la última cena regaló estas 3 palabras: MENTE, ALMA y CORAZÓN. De ellas surgió este cuento...

Fue ayer cuando se encontraron en la escalera la MENTE, el ALMA y el CORAZÓN. Eran la MENTE y el CORAZÓN quienes discutían, o quizá era cuando ninguno entendía aquella situación.

La MENTE, racional, intenta imponer que todo tiene un patrón, una forma justa y correcta de cómo hacer, que existen reglas, que sin ellas, todo es caos y nada puede funcionar, únicamente se puede ver, analizar, procesar y ejecutar, según aquella regla y patrón.

Mientras, el CORAZÓN decía que no, se llevaba las manos a la cabeza, la volteaba y volvía a decir que no. Él se rige por la ilusión, esperanza y el sueño. Él late por lo que muchos llaman química, un sexto sentido y otros muchos llaman pasión.

Ninguno de los dos se ponía de acuerdo, ninguno de los dos cedía un milímetro su posición.

Entonces fue cuando el ALMA les sentó en la escalera y les dijo a los dos, «MENTE o CORAZÓN, la vida no existe si falta alguno de los dos».

Tomó sus manos, «solo necesitamos un nexo».

Podemos vivir apasionados, vivir de sueños, de ilusión, aunque por suerte, en este juego llamado vida, necesitamos la razón, básicamente algo o alguien que nos permita decir que sí o que no.

De la misma forma que no podemos vivir exclusivamente de fórmulas fijas, ecuaciones sin sentimiento, porque de lo contrario, no existiríamos ni tú ni yo.



www.elalmadelcolmenar.com

27 FEBRE
Tipos de Guarniciones de Cris
Guinea y Verduras Confitadas
Espuma de Bloch Mary y B
Trufas Suaves
Crema de Espárragos T
Corral laja temperat
3 Palabras (Cala
Morilla al pil
Carrillera IL
Sopa



BOCALÁN

Fundación Bocalán es una entidad que ayuda a personas con diversidad funcional o en situaciones de riesgo de exclusión a través de programas terapéuticos o educativos y la interacción con animales.

Más información en bocalan.eu

Créditos

RUSTICAE, Selección de Calidad S.L.
Calle Berna 28249 Pozuelo de Alarcón (Madrid)
914 879 017
nutricion@rusticae.es
www.rusticae.es

Diseño: Almudena Vidal Escudero, <https://almuvidal.wordpress.com>

Fotografías: © Hoteles

Textos nutricionales: Javier Cuevas Alonso

Coordinación: Francisco A. Lagunas Hernández

Idea: Isabel Llorens Marín

Conoce más sobre los hoteles que aparecen en este ebook
en www.rusticae.es o en sus webs:

Aguas de Villaharta www.aguasdevillaharta.com

Alcaufar Vell www.alcaufarvell.com

El Alma del Colmenar www.elalmadelcolmenar.com

Barosse www.barosse.com

Beautiful Alamedas www.beautifulalamedas.com

Can Lluç www.canlluc.com

Garriga de Castelladral www.masialagarriga.com

Heredad Beragu www.heredadberaguhotel.com

Nabia www.hotelnabia.es

Paço de Vitorino www.pacodevitorino.com

Rinoterra www.rinoterra.com

An aerial photograph of a dry, winding riverbed with reddish-brown sand and visible tire tracks. A small blue and white inflatable boat is positioned in the lower center. The right side of the image shows a lush green forest. A semi-transparent grey rectangle is overlaid in the center, containing text.

Cuando todo esto pase,
que pasará,
#TeEstareEsperando

R U S T I C A E
the club



A top-down view of a rustic kitchen workspace on a dark wooden table. In the upper left, a white colander holds several green apples, some with red blush, and a metal apple corer. To the right, a wooden rolling pin and a wire whisk rest on a stack of light-colored cloth napkins. Below the apples, a wooden cutting board holds a small white bowl of yellow liquid, possibly egg wash. To the left of the cutting board, a pile of peeled and sliced apples sits next to a wooden box of 'BE-RO Cornish Pasties'. The box features text: 'BE-RO Cornish Pasties', 'This is a real Cornish recipe, and you can make it at home. It is a real Cornish recipe, and you can make it at home. It is a real Cornish recipe, and you can make it at home.', and 'Another Kind of Pastry', 'BE-RO Short Pastry', 'This is a real Cornish recipe, and you can make it at home. It is a real Cornish recipe, and you can make it at home. It is a real Cornish recipe, and you can make it at home.' In the bottom left, a metal sifter contains flour. In the bottom right, a white ceramic butter dish holds a stick of butter, and a glass jar with a metal clasp is partially visible. A wooden spoon lies on the table near the jar.

R U S T I C A E