



LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA NIÑOS

Un viaje por el Mediterráneo, entre sabores y tradiciones

*SlowMed – Food as a means
of dialogue in the Mediterranean Contexts*





FOOD AS A MEANS OF DIALOGUE IN
MEDITERRANEAN CONTEXTS

LA DIETA MEDITERRÁNEA PARA NIÑOS

*Un viaje por el Mediterráneo, entre sabores
y tradiciones*

INDEX



PORTUGAL



PALESTINA



ESPAÑA



LÍBANO



EGIPTO



ITALIA



HAZLO CON TUS PADRES



HAZLO SOLO



DESAYUNO



POSTRE



MERIENDA



PLATO PRINCIPAL



PRIMAVERA



VERANO



OTOÑO



INVIERNO

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 4

PRIMAVERA 8

BONIATOS CON NUECES Y MIEL 10

TARTELETAS DE MASA QUEBRADA CON CREMA PASTELERA Y FRUTA FRESCA 12

PAN PLANO DULCE CON FRUTOS SECOS 14

GACHAS DE TRIGO CON FRUTA Y FRUTOS SECOS 16

PAN DE ALGARROBA CON QUESO FRESCO Y MIEL 18

SOPA FRÍA DE TOMATE 20

VERANO 22

POLLO A LA PARRILLA 24

PASTA BUSIATE CON PESTO DE ALBAHACA 26

BULGUR CON TOMATES 28

HUEVOS ESCALFADOS EN SALSA DE TOMATE 30

BUÑUELOS DE PULPO Y ARROZ CON TOMATE 32

PERAS CON FRAMBUESAS 34

OTOÑO



36

PARFAT DE GRANOLA	38
PAN DE SÉSAMO	40
KIBBEH DE CALABAZA	42
LENTEJAS CON ARROZ	44
MOLDE DE MAÍZ DE TRES COLORES	46
COCA DE VERDURAS	48

INVIERNO



50

FILETE DE PESCADO CON PATATAS	52
GALLETAS DE ESPECIAS CON HIGOS Y FRUTOS SECOS	54
PAN PLANO CON TOMILLO	56
SAHLAB	58
POLLO CEREJADO	60
ESTOFADO DE BACALAO	62
SOCIOS	64
AGRADECIMIENTOS	65

INTRODUCCIÓN



¿Por qué este libro?

Este libro es el resultado de la colaboración de 24 chefs y 6 nutricionistas de las dos orillas del Mediterráneo, en el marco del proyecto **“SlowMed – La alimentación como instrumento de diálogo en el Mediterráneo”**, financiado por el programa ENPI CBC MED (www.enpicbcomed.eu), proyecto que se ha desarrollado en seis países - **Italia, España, Portugal, Líbano, Palestina y Egipto** - con el objetivo de promover un diálogo creativo intercultural, y consolidar una identidad cultural mediterránea basada en su patrimonio culinario.

La **Dieta Mediterránea** y su promoción han estado en el corazón del proyecto. Durante dos años se han llevado a cabo distintas actividades (investigaciones, talleres, concursos, eventos internacionales) destinadas a tender puentes entre la generación de nuestros mayores, últimos guardianes del patrimonio intangible de la dieta mediterránea, y la nueva generación de niños y jóvenes, que gradualmente olvidan sus tradiciones y sus raíces en el proceso de globalización.

En cada país participante se ha entrevistado a personas mayores que pudieran transmitir los secretos de la dieta mediterránea. Cada receta recopilada es un tesoro de información y de historias personales, fuertemente arraigadas en la tradición no escrita de cada país. Se trata de transmitir estas recetas y «plantar una semilla» en esta nueva generación, para que los miembros más jóvenes de nuestra sociedad descubran la historia de cada plato y la importancia de una alimentación saludable. Una primera ayuda para empezar a cocinar y a ser conscientes de lo que comen.



El libro incluye 6 recetas por estación, siguiendo la distribución de comidas en la dieta mediterránea: desayuno, comida, merienda, cena y postre. Para cada estación se ha elegido un plato tradicional, cada uno con su historia particular. Con 24 recetas en total, este libro es una guía para los niños: les servirá para descubrir no sólo sus propias recetas y tradiciones, sino también la riqueza del patrimonio culinario del Mediterráneo. Es un instrumento para iniciar un diálogo intercultural, con palabras y con aromas, con sabores y con los sentidos.

¿Cómo usar este libro?

Se recomienda que este libro se utilice en el contexto escolar y familiar, ya que algunas de las recetas requieren la ayuda de un adulto. Es un instrumento educativo, que los profesores pueden utilizar en las aulas para promover una alimentación saludable, pero no solo: es también una buena introducción a la alimentación saludable para los padres y familiares del niño.

¿Qué es la dieta mediterránea?

La dieta mediterránea es un patrón nutricional saludable común a todos los países mediterráneos y que los estudios científicos modernos recomiendan adoptar, en beneficio de nuestra salud. Hoy en día, la dieta mediterránea se considera un modo de vida excelente también para preservar la biodiversidad y las características sociales de los países mediterráneos.

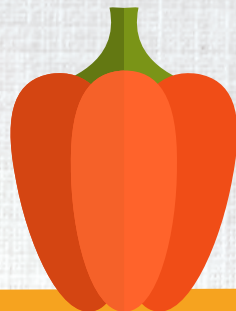
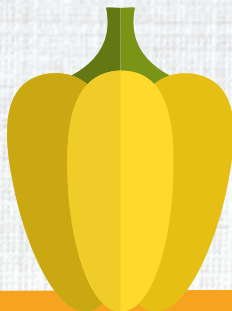
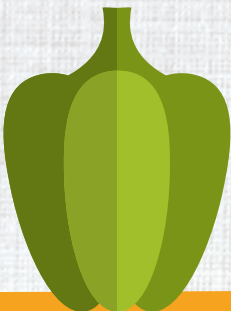
Es una valiosa herencia cultural común: una combinación equilibrada de alimentos basada en productos frescos, locales y de temporada, que integra paisajes, técnicas y gestos sociales. Se ha transmitido de generación en generación desde hace siglos, estrechamente vinculada al modo de vida y la identidad de los habitantes del Mediterráneo a lo largo de su historia. Ha evolucionado, incorporando sabiamente nuevos alimentos y nuevas técnicas como resultado de su localización estratégica y la enorme capacidad de los pueblos mediterráneos para mezclar e intercambiar conocimientos. La dieta mediterránea ha sido, y sigue siendo, un patrimonio dinámico, vital y en constante evolución.

Se caracteriza por:

- una abundancia de pan, pasta, verduras, legumbres, frutas y frutos secos;*
- la utilización del aceite de oliva como principal fuente de grasa;*
- el consumo de cantidades limitadas de carnes rojas;*
- el consumo moderado de pescado, moluscos y crustáceos, aves de corral, productos lácteos, huevos y vino durante las comidas.*

El agua es la bebida principal de este patrón de alimentación. Todo ello, acompañado de la práctica de una actividad física moderada, constituye un estilo de vida muy saludable.

Para más información: <http://slowmed.eu/mediterranean-diet/>



Consejos para profesores y padres que utilicen este libro con niños:

Dado que tienen más «experiencia vital» que los pequeños usuarios de este libro, se recomienda a los adultos que hagan hincapié en:

- *la importancia de la estacionalidad de los alimentos: cada estación tiene sus propios productos. Se recomienda consumir únicamente productos frescos y locales;*
- *la seguridad alimentaria y las prácticas de higiene: lavarse siempre bien las manos antes de cocinar y comer, lavar adecuadamente los utensilios de cocina, etc.*
- *la importancia de las porciones y de las cantidades para una alimentación saludable: seguir las sugerencias de la Pirámide de la dieta mediterránea.*
- *la importancia de la actividad física, junto con una alimentación equilibrada, como forma de prevención de la obesidad y las enfermedades relacionadas con ella, cuya prevalencia desgraciadamente aumenta día a día.*

Y por último, pero no por ello menos importante:

- ***Si eres un niño y estás leyendo esta información, por tu propia seguridad: ¡no utilices fuego ni objetos cortantes tú solo, y sigue las indicaciones «hazlo solo» o «hazlo con tus padres»!***







PRIMAVERA

BONIATOS CON NUECES Y MIEL

Batata Mashwy bel Mekasaratwi Al Aasal

Para 2

Tiempo de preparación 10 minutos **Tiempo de cocción** 45 minutos

Éste es un alimento muy apreciado en Egipto, y un plato barato en temporada de boniatos. Aporta calor y energía. Los boniatos, o batatas, son muy nutritivos y una de las mejores fuentes de betacaroteno de la naturaleza, una excelente fuente de vitamina A. La vitamina A ayuda a formar y a proteger los dientes, los huesos, los tejidos blandos, las mucosas y la piel: es una vitamina especialmente recomendable para niños como tú, que están creciendo. Si añadimos miel, el tesoro de las abejas, los boniatos se enriquecen con sus propiedades antibacterianas y fungicidas, utilizadas desde tiempos del Egipto antiguo.

Utensilios

Bandeja de horno
Papel de aluminio
Sartén
Cuenco
Colador pequeño
Cuchillo

Ingredientes

2 boniatos medianos
10 g de almendras peladas y
tostadas
10 g de pasas
7 g (1 cucharadita) de miel





Preparación

1. *Precalentar el horno a 250°C.*
2. *Lavar los boniatos bajo el grifo con agua fría.*
3. *Colocarlos en una bandeja de horno cubierta de papel de aluminio (para después limpiarla más fácilmente) y hornear durante 45 minutos, o hasta que estén cocidos.*
4. *Dorar las almendras en una sartén a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta que estén ligeramente doradas. Reservar hasta que los boniatos estén listos.*
5. *Poner las pasas en un tazón a remojar en agua fría durante 10 minutos. Escurrir y reservar. Esto hará que las pasas estén más suaves (opcional).*
6. *Una vez cocidos, retirar los boniatos del horno y dejar que se enfríen un poco.*
7. *Con un cuchillo, hacer un corte en los boniatos.*
8. *Cubrir con las almendras tostadas y las pasas. Rociar con la miel. Servir caliente.*



TARDALETAS DE MASA QUEBRADA CON CREMA PASTELERA Y FRUTA FRESCA

Tartellette di pasta frolla con frutta fresca e crema di latte

Para 8 **Tiempo de preparación** 15 minutos + 30 minutos (reposo)
Tiempo de cocción 10 minutos

La masa quebrada es una de las masas más versátiles, muy utilizada en la pastelería italiana. Sus orígenes se remontan al año 1000, cuando los venecianos empezaron a utilizar caña de azúcar importada de Siria y Egipto. La receta se fue perfeccionando con el pasar de los siglos, y aparece en uno de los primeros libros de recetas de dulces, tartas, tartaletas y galletas, del siglo XVI. La masa quebrada es hoy una de las favoritas de las familias italianas. A los niños les encanta ayudar a sus padres a amasar y a hornear esta versátil receta, que incorpora además fruta de temporada. La fruta es una parte importante de la dieta mediterránea; estas tartaletas son una buena manera de empezar el día con fruta, el calcio de la leche y los hidratos de carbono de la masa.

Utensilios

Cuchillo
Tabla de cortar
2 cuencos
8 moldes de tarta individuales
Papel de hornear
Tenedor
Film de plástico
Rodillo de amasar
Garbanzos (como peso para hornear)
Cacerola
Batidor metálico de varillas
Cuchara



15 g (1 cucharada) de azúcar
Unas gotas de zumo de limón

Para la masa quebrada

200 g de harina (harina de repostería)
80 g de mantequilla
75 g de azúcar
2 g (½ cucharadita) de sal
10 g (1 cucharadita) de levadura de panadería seca
1 huevo

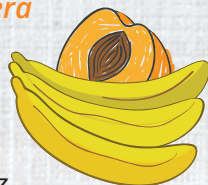
Ingredientes

Para la fruta

8 - 10 piezas (en función del tamaño) de fruta de temporada (fresas, albaricoques, kiwis, plátanos...)

Para la crema pastelera

400 ml de leche
50 g de nata
1 vaina de vainilla
80 g de azúcar
40 g de harina de maíz
20 g (1 cucharada) de miel





Preparación

- 1. Lavar la fruta. Cortar en trozos pequeños y mezclar con el azúcar. Añadir unas gotas de zumo de limón para evitar que ennegrezca. Dejar reposar en el frigorífico unas horas.*
- 2. Para hacer la masa quebrada:** cubrir el fondo y los bordes de los moldes con papel de hornear. Sobre una superficie de madera, mezclar la harina, el azúcar y la mantequilla cortada en trozos pequeños. Frotar la mantequilla con la harina y el azúcar hasta que estén completamente mezcladas. Amasar ligeramente hasta que se funda la mantequilla. Formar una montaña con esta mezcla y hacer un agujero en el centro. Añadir el huevo. Mezclar los ingredientes, primero con un tenedor y luego con las manos, hasta conseguir una masa lisa y suave. Formar una bola, envolverla en film de plástico y meter en el frigorífico al menos 30 minutos.*
- 3. Precalentar el horno a 180°C. Cuando la masa se haya enfriado, extenderla con el rodillo y colocarla en los moldes de tartaleta, cubrir con más papel de hornear y repartir por encima los garbanzos, para evitar que la masa suba. Es necesario conseguir aproximadamente 1 cm de grosor. Hornear durante 10 - 15 minutos, hasta que la masa esté dorada. Retirar los garbanzos y el papel de hornear, y dejar enfriar.*
- 4. Para hacer la crema pastelera:** cortar a lo largo la vaina de vainilla y ponerla a calentar en una cacerola con 300 ml de leche y el azúcar. Justo antes de llegar al punto de ebullición, retirar del fuego. En un cuenco, batir enérgicamente el resto de la leche y la nata con la harina de maíz. Retirar la vaina de vainilla y raspar el interior para añadirlo a la leche; añadir en el cuenco la leche caliente removiendo continuamente con el batidor de varillas. Añadir la miel. Poner a recalentar la mezcla a fuego suave removiendo constantemente, hasta que la crema espese y se adhiera al dorso de la cuchara. Cubrir con film de plástico y dejar enfriar. La crema espesará aún más al enfriarse.*
- 5. Cubrir el fondo de las tartaletas con la crema pastelera y colocar por encima los trozos de fruta. Antes de rellenarlas, se puede humedecer las tartaletas con el jugo de la fruta. Servir a temperatura ambiente.*

MWARQUA

Para 6 **Tiempo de preparación** 45 minutos

Tiempo de cocción 10 minutos

Mwarqa es una merienda, que también se puede comer como postre, muy conocida en las ciudades de Amchit y Jbeil, en Líbano. Es un pan plano que tradicionalmente se preparaba en un saj (plancha grande de forma circular y convexa) y que los miembros de la familia se llevaban al trabajo para comer entre horas. El nombre de la receta hace alusión al azúcar mezclado con frutos secos: para evitar desperdiciar azúcar, y también ensuciarlo todo, se daba al pan una forma de cuerda enrollada y prieta. Hoy en día esta receta se prepara como merienda, o para celebraciones y bodas. El relleno del pan, con almendras y nueces, hace de esta receta un plato típico de la dieta mediterránea. Los frutos secos son una buena fuente de fibra, proteínas y grasas saludables.

Utensilios

2 cuencos
Trapo de cocina
Cuchillo
Tabla de cortar
Cuchara
Rodillo de amasar
Bandeja de horno

Ingredientes:

Para la masa

½ kg de harina blanca (o reemplazar por harina integral)
5 g de sal
10 g de levadura de panadería seca
250 ml de agua
50 ml de aceite de oliva

Para el relleno

150 g de nueces, muy picadas
150 g de almendras, muy picadas
Una pizca de canela
20 ml (1 ½ cucharada) de agua de azahar
20 ml (1 ½ cucharada) de agua de rosas
150 g de azúcar





Preparación

1. Mezclar la harina, la sal, la levadura, el agua y el aceite. Amasar durante 10 minutos hasta formar una masa elástica.
2. Dejar reposar la masa en un cuenco cubierto con un trapo húmedo durante 1 hora, hasta que la masa doble su tamaño.
3. **Para hacer el relleno:** Mezclar en un cuenco las nueces y las almendras. Añadir el agua de azahar y el agua de rosas con el azúcar y una pizca de canela.
4. Extender la masa en forma de gran disco aplastado. Colocar el relleno sobre el disco, hacer un agujero en el centro y enrollar la masa cuidadosamente desde ese agujero hacia fuera con la punta de los dedos, hasta formar una anilla. Enrollar la anilla sobre sí misma, hasta formar una espiral prieta.
5. Precalentar el horno a 250°C y hornear hasta que esté dorado. Cortar en porciones y servir caliente.



GACHAS DE TRIGO CON FRUTA Y FRUTOS SECOS

Snayniyeh

Para 15 **Tiempo de preparación** 7 minutos (el día anterior)
Tiempo de cocción 1 ½ horas

Las gachas se preparan para celebrar el primer diente de un bebé: se ofrece un cuenco de gachas calientes a la familia y los amigos que vienen a felicitar a los padres. Hay tradiciones, no necesariamente vinculadas a las estaciones del año, que están conectadas a esta receta. Los árabes cristianos, por ejemplo, lo preparan el 4 de diciembre de cada año para celebrar el día de Santa Bárbara (Eid el Barbara). Se trata de una festividad similar al Día de Todos los Santos: los niños se disfrazan en recuerdo de la santa y mártir, que se disfrazó de distintas maneras para escapar de los romanos que la perseguían.

Este plato contiene fibra, que ayuda a la digestión y sacia durante mucho tiempo. El trigo es una buena fuente de vitamina B y minerales esenciales para el organismo. Añadiéndole frutos secos y nueces se consigue un plato perfectamente integrado en la dieta mediterránea.

Utensilios

Cuenco

Olla grande

Cuchara





Ingredientes

250 g de granos de trigo descascarillado
2 litros de agua
200 g de azúcar
10 g (1 cucharada) de semillas de anís molidas
2 ½ g (½ cucharadita) de nuez moscada rallada
5 g (1 cucharadita) de canela molida
10 g (1 cucharada) de semillas de hinojo molidas
60 g de orejones
75 g de pasas
75 g de almendras peladas
60 g de nueces
75 g de granos de granada

Preparación

- 1.** Poner el trigo descascarillado 12 horas a remojar en un cuenco lleno de agua.
- 2.** Llenar de agua una olla y poner a hervir.
- 3.** Cuando hierva el agua, escurrir el trigo y añadirlo a la olla. Bajar el fuego y dejar cocer a fuego lento durante una hora o más, hasta que los granos de trigo estén blandos y se hayan abierto. El agua de cocción habrá espesado.
- 4.** Añadir el azúcar, el anís, la nuez moscada, la canela, las semillas de hinojo, los orejones, las pasas y las almendras peladas.
- 5.** Remover bien y mantener a fuego suave durante 20 minutos más, hasta que espese.
- 6.** Verter en cuencos pequeños y añadir por encima las nueces y los granos de granada.

PAN DE ALGARROBA CON QUESO FRESCO Y MIEL

Pão de Algarroba com queijo fresco e mel

Para 12 bollos

Tiempo de preparación 45 minutos **Tiempo de cocción** 40 minutos

Este pan dulce es ideal para el desayuno, con mermelada casera de tomate, un zumo de naranja recién exprimido y queso fresco con miel. Está hecho con harina de algarroba, que da al pan un aroma y un sabor particular. Dado que la algarroba no contiene gluten, el pan no se hinchará tanto como un pan normal. El gusto de la algarroba se ha comparado con el del chocolate, y las semillas de algarrobo a menudo se usan como sustituto del chocolate en una gran variedad de recetas. Nutricionalmente, la algarroba es baja en grasas y rico en fibras, y es por tanto un alimento perfecto para mantener la flora intestinal. Existen registros de su uso desde hace miles de años en textos antiguos, como el Poema de Gilgamesh o el Nuevo Testamento.

Utensilios

Cuenco

Trapo de cocina

Piedra o bandeja de hornear

Ingredientes

975 g de harina de trigo (panificable)

25 g de harina de algarroba

5 g (1 cucharadita) de sal (fleur de sel)

12 g de levadura de panadería

500 ml de agua templada

15 g de semillas de lino





Preparación

- 1. Mezclar las harinas de trigo y de algarroba con la sal en un cuenco.**
- 2. Deshacer ligeramente la levadura de panadería en un poco de agua templada y mezclarla con la harina, añadiendo más agua gradualmente para conseguir una masa elástica. Amasar hasta que la masa deje de adherirse a las paredes del cuenco. Añadir las semillas de lino a la masa. Formar una bola, cubrir con un trapo y dejar levar de 30 minutos a una hora.**
- 3. Darle la forma deseada. Hornear el pan sobre una piedra de hornear o una bandeja en el horno precalentado a 200°C, hasta que esté crujiente por fuera y cocido por dentro**



SOPA FRÍA DE TOMATE

Salmorejo

Para 10 **Tiempo de preparación** 15 minutos

El salmorejo es un plato tradicional de Córdoba, Andalucía. Se prepara desde finales de primavera, y es un plato ideal para verano: las temperaturas estivales llegan a ser muy elevadas, y esta sopa fría se sirve a los agricultores que trabajan en los campos, para el almuerzo o la cena. Muchas personas toman salmorejo como entrante, pero es suficientemente consistente para ser un plato principal, sobre todo si se añade por encima huevo cocido y jamón en dados. El salmorejo se realiza con ingredientes baratos y comunes, que a menudo se pueden cultivar en el jardín. Es un plato muy fácil de preparar, perfecto para un cocinero novato, y además muy saludable: está hecho con tomates, ajo, cebollas, pan y aceite de oliva, componentes esenciales de la dieta mediterránea.

Utensilios

Cuchillo

Tabla de cortar

Cuenco grande

Cuenco pequeño

Cuchara

Batidora

Ingredientes

1- 2 dientes de ajo

5 g (1 cucharadita) de sal

½ cebolla mediana, cortada en trozos grandes

1 kg de pan duro, cortado en trozos grandes (pan del día anterior)

1 kg de tomates maduros, cortados en trozos grandes

20 ml (1 ½ cucharada) de aceite de oliva virgen extra

5 ml (1 cucharadita) de vinagre

3- 4 huevos cocidos, como guarnición

20 g de jamón serrano en lonchas, como guarnición



Preparación

1. Mezclar el ajo, la sal, la cebolla y el pan. Añadir los tomates y dejar que el pan se remoje en el jugo del tomate.
2. Añadir el aceite de oliva y remover.
3. Añadir el vinagre y batir en la batidora.
4. Una vez batido, dejar que repose en el frigorífico hasta que se enfríe.
5. Servir frío y añadir por encima el huevo y el jamón picados.







VERANO

POLLO A LA PARRILLA

Fayoumi

Para 2

Tiempo de preparación 15 minutos **Tiempo de cocción** 25 - 30 minutos

El Fayoumi es una raza de pollo originaria de Egipto, que recibe su nombre de la provincia de Fayoum, al suroeste del Cairo y al oeste del Nilo. Es un tipo de pollo muy conocido en todo Egipto, y muy apreciado. Esta sencilla receta es una buena manera de comer carne baja en grasas en lugar de carne roja, cuyo consumo no está recomendado en la dieta mediterránea. Tiene pocos ingredientes: pollo, aceite de oliva, cebollas, albahaca fresca, sal y pimienta. El plato adquiere su gran sabor gracias a la técnica del marinado. Esta receta es perfecta para un día de barbacoa con los padres, o, si no es posible, para hacer en el horno.

Utensilios

Cuchillo

Tabla de cortar

Cuenco

Parrilla

Ingredientes

350 g de pollo (de corral)

5 g (1 cucharadita) de sal

5 g (1 cucharadita) de pimienta negra

30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva virgen extra

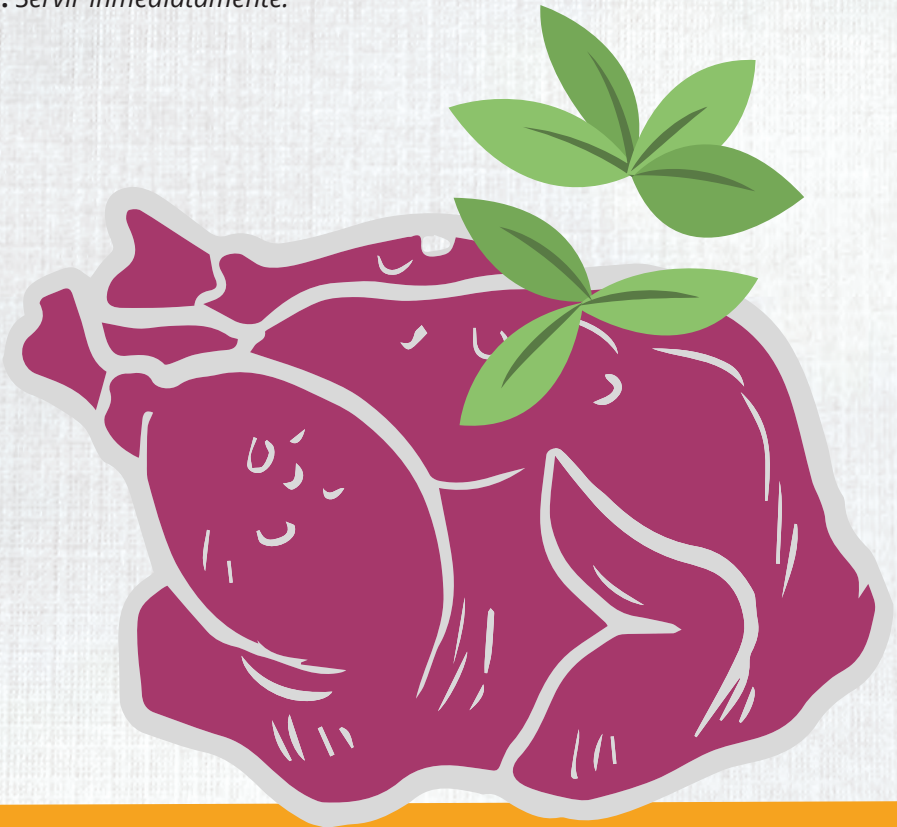
1 cebolla grande, muy picada

15-20 hojas frescas de albahaca, muy picadas



Preparación

- 1. Cortar el pollo en dos mitades.**
- 2. Mezclar en un cuenco la sal, la pimienta, el aceite de oliva, la cebolla y la albahaca.**
- 3. Frotar el pollo con esta mezcla. Dejar marinar en el frigorífico durante al menos 1 hora.**
- 4. Asar el pollo sobre una parrilla caliente, o bien en el horno cubierto con papel de aluminio durante 20 minutos, y otros 10 - 15 minutos descubierto, para que se dore.**
- 5. Servir inmediatamente.**



PASTA BUSIATE CON PESTO DE ALBAHACA



Busiate with Trapanese Pesto

Para 4

Tiempo de preparación Pasta 15 minutos + 30 minutos de reposo + 4 horas de secado **Tiempo de cocción** 10 minutos

Cada región de Italia cuenta con su propia pasta típica. En el oeste de Sicilia, cerca de Trapani, la pasta se hace con forma de espiral, y recibe el nombre de busiate. Como otras pastas frescas del sur de Italia, está hecha con harina de trigo duro y agua, sin huevo. La pasta busiate se puede comprar seca, pero está deliciosa si se prepara en casa. El tipo de pesto que se utiliza con la pasta busiate es una versión alternativa del pesto genovés, en el que se emplean piñones. El pesto genovés fue introducido en Sicilia por los marineros genoveses que regresaban de sus misiones en Oriente. Los marineros sicilianos cambiaron la receta para adaptarla a los productos de su propia región. Pasta fresca con abundantes verduras, hierbas aromáticas y aceite de oliva: se trata de uno de los platos principales del sur de Italia, y un ejemplo emblemático de plato de la dieta mediterránea. La pasta aporta hidratos de carbono complejos, esenciales para el mantenimiento del cerebro y de los músculos. Aseguran una liberación lenta de energía, al contrario que los azúcares simples que proporcionan una descarga rápida, pero corta, de energía. La pasta aporta energía suficiente para un día entero, así que hay que tener cuidado con las cantidades

Utensilios

Mortero

Cuenco

Rodillo de amasar

Cuchillo

Brocheta de madera

Olla



Para la pasta

500 g de harina (de trigo duro)

250 ml de agua

Para la guarnición

50 g de queso pecorino o grana rallado, o migas de pan tostado.

Pimienta recién molida

Ingredientes:

Para el pesto

1 - 2 dientes de ajo

5 g (1 cucharadita) de sal

15- 20 hojas de albahaca fresca

50 g de almendras peladas

100 ml de aceite de oliva virgen extra

6 tomates maduros





Preparación

- 1. Para hacer el pesto:** en el mortero, machacar el ajo con la sal y la albahaca. La técnica requiere girar el pilón mientras se trabaja, y no machacar los ingredientes sobre las paredes del mortero. Añadir poco a poco el aceite hasta que la salsa adquiera una consistencia cremosa. Aparte, machacar las almendras hasta formar una pasta con ellas, y añadir al pesto. Pelar los tomates y picarlos muy finamente, hasta obtener un puré grueso. Añadir al pesto, y añadir un poco más de aceite de oliva.
- 2. Para hacer la pasta busiate:** Verter la harina en un cuenco y hacer un agujero en el centro. Mezclar poco a poco con el agua hasta conseguir una masa firme. Amasar sobre una superficie ligeramente enharinada y después cubrir y dejar reposar 30 minutos en el frigorífico o en un lugar fresco alejado de corrientes de aire.
- 3.** Separar un pellizco de masa (dejando el resto de la masa cubierta para evitar que se seque) y amasarla hasta formar un cilindro de 2 mm de espesor y 50 cm de largo aproximadamente. Cortar ese cilindro en trozos de 4 cm de largo. Colocar una brocheta de madera, o algún otro tipo de varilla de madera, sobre uno de los bordes del cilindro, y hacerla girar enrollando la pasta a su alrededor, hasta formar una larga espiral de unos 7 cm de longitud. Extraer el trozo de pasta y colocarlo en una bandeja enharinada; repetir con el resto de la masa. La pasta se puede cocer directamente, o dejar secar. También se puede conservar hasta dos días en un envase hermético.
- 4.** Cocer la pasta «al dente» en una gran olla de agua salada, y escurrir. Mezclar inmediatamente con el pesto en una fuente de servir.
- 5.** Espolvorear con queso pecorino o grana rallado, o migas de pan tostado. Moler por encima un poco de pimienta, y rociar con aceite de oliva. Servir caliente.



BULGUR CON TOMATES

Bulgur wa Banadoora

Para 5 **Tiempo de preparación** 15 minutos

Tiempo de cocción 30 minutos

El bulgur es un producto esencial en Líbano: tradicionalmente se sometía al trigo a un tratamiento de vaporización para poder conservarlo durante todo el año. El trigo así preparado resulta fácil de cocinar, ya que viene vaporizado, secado y molido en distintos tamaños: grueso, medio y fino. Muchas recetas tradicionales utilizan el bulgur como ingrediente, para mejorar el plato con su aroma a nueces. Es un gran sustituto del arroz: ofrece más fibra, proteínas, minerales y vitaminas, de acuerdo con la estructura de la dieta mediterránea. Se puede, por ejemplo, servir bulgur con tomates y una ensalada fresca, o con yogur. Es un plato estival ligero y saludable, que requiere muy poco tiempo de preparación

Utensilios

Cuchillo

Tabla de cortar

Cacerola

Cuchara

Ingredientes

1 kg de tomates

½ kg de cebolla, muy picada

50 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva virgen extra

400 g de bulgur grueso

1 litro de agua

5 g (1 cucharadita) de sal

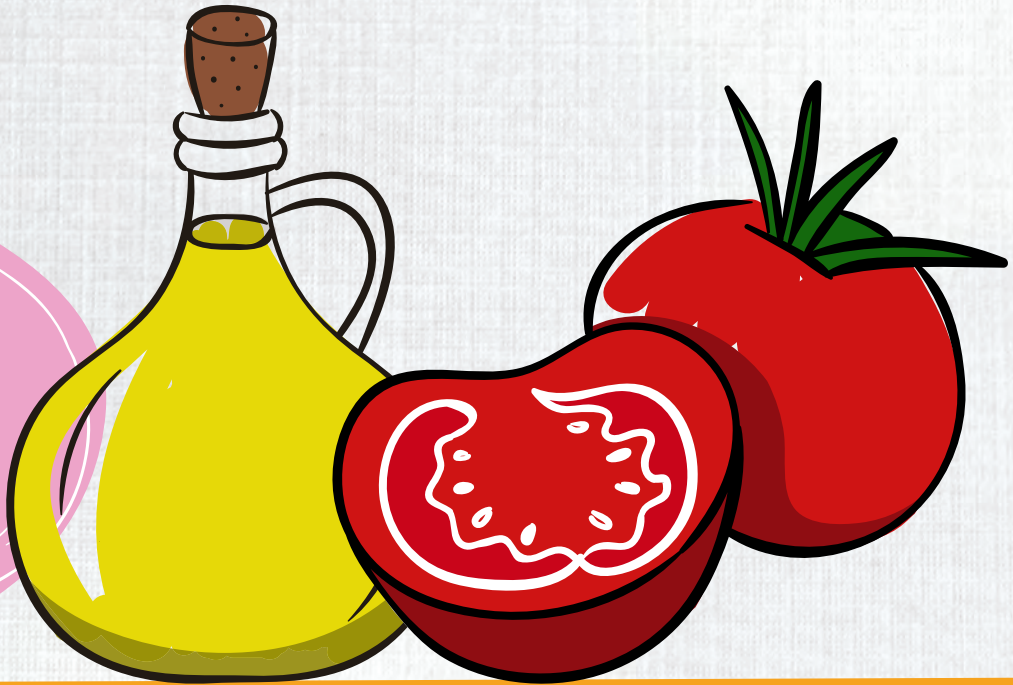
Chile en polvo, al gusto





Preparación

- 1. Picar los tomates y reservar el jugo.*
- 2. Pochar la cebolla en aceite de oliva en una cacerola durante 10 minutos, removiendo a menudo hasta que esté blanda pero no tostada.*
- 3. Añadir el bulgur y dorar durante 2 minutos.*
- 4. Añadir los tomates, el jugo de los tomates, el agua, la sal y el chile en polvo. Mezclar bien.*
- 5. Cubrir y cocinar a fuego medio durante 30 minutos.*
- 6. Servir a temperatura ambiente.*



HUEVOS ESCALFADOS EN SALSA DE TOMATE

Shakshuka

Para 2

Tiempo de preparación 10 minutos **Tiempo de cocción** 10 minutos

Ésta es una gran receta para cocinar cuando se dispone de huevos y verduras frescas. Se le pueden añadir pimientos verdes o rojos y especias variadas, o sencillamente seguir la receta. El shakshuka es un desayuno popular en todo el Mediterráneo, Oriente Medio y el norte de África. Los ingredientes varían de país a país. A lo largo de la historia de la cuenca mediterránea, los huevos han sido un ingrediente constante en platos sencillos o complejos, aportando su aroma y sus importantes nutrientes: proteínas, hierro, vitaminas y minerales. El shakshuka es una de las comidas preferidas de los agricultores, que necesitan un alimento rápido y saludable para trabajar en el campo.

Utensilios

Cuchillo

Tabla de cortar

Sartén

Espátula

Ingredientes

1 cebolla pequeña, muy picada

30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva virgen extra

1 diente de ajo, muy picado

3 tomates medianos

5 huevos (de gallinas camperas)

1 pizca de sal

Pimienta recién molida

Tomillo fresco





Preparación

- 1.** Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-suave. Añadir la cebolla y pocharla durante 15 minutos, hasta que se reblandezca. Añadir el ajo y dorar durante 1-2 minutos.
- 2.** Añadir los tomates y aliñar con sal y pimienta. Cocinar hasta que los tomates se reblandezcan y la salsa espese, durante 10 minutos.
- 3.** Cascar los huevos sobre la sartén de salsa de tomate, suficientemente espaciados entre ellos. Condimentar con sal y pimienta. Cocinar hasta que los huevos estén hechos.
- 4.** Espolvorear tomillo fresco por encima. Servir caliente.



BUÑUELOS DE PULPO Y ARROZ CON TOMATE

Pataniscas de Polvo com Arroz de Tomate

Para 4

Tiempo de preparación 30 minutos **Tiempo de cocción** 30 minutos

Portugal es el país europeo donde más pescado se consume. El pulpo es la segunda especie de pescado más inteligente, tiene un ciclo de vida corto y un buen índice de reproducción. En el sur de Portugal, en la región del Algarve, la comunidad de Santa Luzia está especializada en la pesca del pulpo, y sólo se utilizan métodos de pesca tradicionales. El pulpo es una buena manera de hacer que los niños pequeños empiecen a comer pescado, porque no tiene espinas y por lo tanto es fácil de comer. Se pueden elaborar con él muchas recetas, desde las más tradicionales a las más sencillas, como la fritura en aceite de oliva. También está delicioso asado al horno. El pescado es un ingrediente básico en la dieta mediterránea.

Utensilios

Pinzas de cocina

2 ollas

Cuenco

Batidor metálico de varillas

Tabla de cortar

Cuchillo

Cuchara

Freidora o bandeja de hornear

Espumadera

Papel absorbente

½ pimiento rojo, muy picado

1 cebolla mediana, muy picada

4 dientes de ajo, muy picados

200 g de harina de trigo (panificable)

2 cucharadas de perejil, muy picado

4 cucharadas de cilantro, muy picado

1 cucharada de orégano fresco, muy picado (como alternativa, usar orégano seco)

Zumo de 1 limón

5 g (1 cucharadita) de sal

2 g (½ cucharadita) de

pimienta recién molida

Aceite vegetal, para freír

200 g de tomates de temporada maduros, para la guarnición

Ingredientes:

Para hacer el pulpo:

1 kg de pulpo

1 cebolla, cortada en trozos grandes

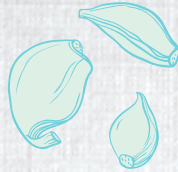
4 huevos (de gallinas camperas)

½ pimiento verde, muy picado



Para el arroz:

30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla mediana, muy picada
2 dientes de ajo, muy picados
100 g de tomates, muy picados
300 g de arroz de grano largo
1 litro de agua
5 g (1 cucharadita) de sal



Preparación

1. Utilizando las pinzas o con unos guantes de silicona gruesos, sumergir el pulpo en agua hirviendo 3 veces, dejándolo sumergido 5 segundos cada vez. Después del último sumergido, dejar el pulpo en el agua hirviendo durante 30 a 45 minutos, o hasta que esté tierno. Retirar del fuego, escurrir bien y dejar enfriar.
2. Formar una pasta con los huevos batidos, los pimientos, la cebolla, el ajo, la harina y las hierbas aromáticas. Con una batidora, batir el pulpo cocido con la pasta y mezclar bien.

3. Añadir el zumo de limón. Volver a mezclar. Dejar reposar durante 30 minutos.

4. Con una cuchara, formar bolas de masa. Freírlas en aceite a 180° hasta que estén doradas. Una vez listas, retirar del aceite con una espumadera y dejar reposar sobre papel absorbente. Alternativamente, hornear en una bandeja de horno a la misma temperatura, durante 15- 20 minutos.

5. **Para hacer el arroz:** Pochar la cebolla en aceite de oliva en una cacerola, removiendo a menudo hasta que esté blanda pero no tostada. Añadir el ajo, remover y añadir los tomates y el agua. Poner a hervir y añadir el arroz de grano largo. Condimentar con sal y cocer «al dente».

6. Servir los buñuelos de pulpo calientes con el arroz con tomate y un tomate en trozos, unos berros o unas espinacas salteadas.



PERAS CON FRAMBUESAS

Para 4 **Tiempo de preparación** 20 minutos

La fruta es esencial para la salud y se debe consumir, idealmente, tres veces al día. Ésta es una receta divertida, que une las bondades de la fruta y las de los frutos secos tostados, que contienen grasas buenas, minerales y fibra. Con helado de vainilla, el preferido de todo el mundo, se transforma en pura felicidad. Es mejor escoger un helado de una buena marca, realizado únicamente con aromas naturales y sin conservantes.

Utensilios

4 cuencos de servir

Cuchillo

Tabla de cortar

Batidora

Colador fino

Cuchara

Ingredientes

50 g de almendras peladas y tostadas

500 g de frambuesas frescas

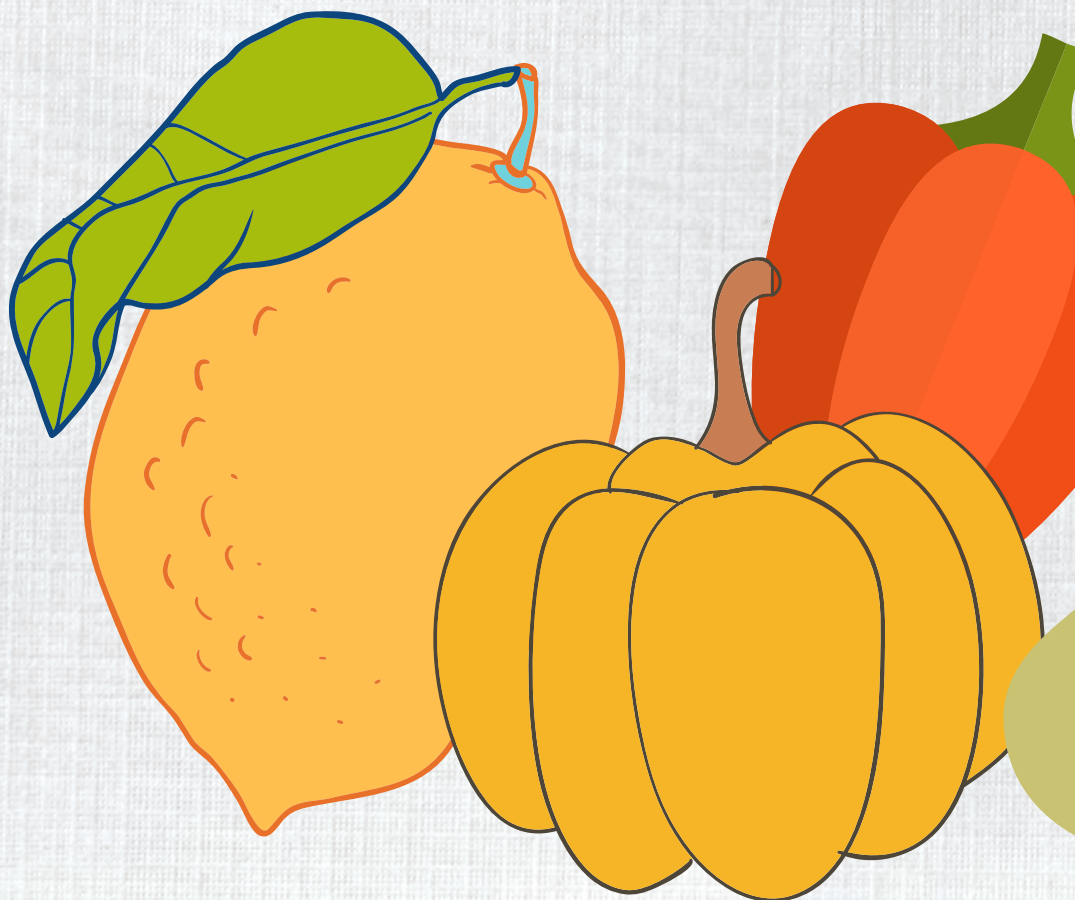
4 peras maduras

500 ml de helado de vainilla
(se puede reemplazar con yogur)

Preparación

- 1.** Con una hora de antelación, colocar los cuencos en el congelador.
- 2.** Picar grueso las almendras tostadas.
- 3.** Batir las frambuesas con la batidora y colar el puré con un colador fino.
- 4.** Pelar las peras, cortarlas por la mitad y retirar las semillas.
- 5.** Retirar los cuencos del congelador y cubrir el fondo con unas cucharadas de helado de vainilla.
- 6.** Colocar las peras por encima y rociar con salsa de frambuesa.
- 7.** Espolvorear con las almendras picadas. Servir inmediatamente.







OTOÑO

PARFAIT DE GRANOLA

Para 2 **Tiempo de preparación** 10 minutos

Tiempo de cocción 15- 20 minutos

El parfait es un postre francés helado, realizado a partir de una base de sirope de azúcar, huevos y nata. La cocina de Alejandría está influenciada por todos los países mediterráneos. Una de las comunidades extranjeras instaladas en Alejandría era la francesa, además de la italiana, la griega, la armenia, la española, la turca, la siria, la libanesa, la palestina, la marroquí, y sin contar con la influencia otomana generalizada. Esta receta es hoy en día popular en Egipto, es muy sencilla y tiene muchos beneficios nutricionales.

Utensilios

Cacerola

Cuchara

Bandeja de horno

Papel de hornear

Ingredientes

85 g de miel

30 ml (2 cucharadas) de aceite vegetal

¼ cucharadita de canela

50 g de avena

20 g de almendras, muy picadas

20 g de nueces, muy picadas

2 cucharaditas de pasas

200 g de yogur natural





Preparación

- 1. En una cacerola, mezclar la miel, el aceite vegetal y la canela y calentar hasta que hierva.*
- 2. Añadir la avena, las almendras, las nueces y las pasas.*
- 3. Precalentar el horno a 175°C. Extender la mezcla sobre una bandeja de horno cubierta de papel de hornear.*
- 4. Hornear durante 15- 20 minutos. Dejar enfriar.*
- 5. Cuando se haya enfriado, romper en trozos y colocar en un cuenco; verter el yogur por encima.*
- 6. Si sobra granola, se puede conservar algunos días en un envase hermético.*



PAN DE SÉSAMO

Muffuletti

Para 10 - 12

Tiempo de preparación 15 minutos + 2 horas de reposo

Tiempo de cocción 30 minutos

El muffuletti es un tipo de pan asociado a las tradiciones religiosas de Sicilia. Este pan tradicional es una hogaza con muchas especias, sobre todo pimienta y alcaravea (cumino duci), a no confundir con el anís. Anteriormente, el muffuletti se horneaba durante los días festivos. En Palermo se rellenaba con queso ricotta, anchoas y aceite de oliva virgen extra y se comía para el desayuno el Día de los Difuntos, el 2 de noviembre. En Canicatti, ciudad del interior de Sicilia, se comía también ese mismo día con un relleno especial. Hoy la tradición prosigue: este pan se venden en todas las panaderías, relleno con anchoas saladas, aceite de oliva de buena calidad y especias.

Utensilios

Cuenco

Trapo de cocina

Ingredientes

1 kg de harina de trigo (panificable)

2 g (1 cucharadita) de semillas de hinojo

2 g (1 cucharadita) de semillas de anís

2 g (1 cucharadita) de canela molida

2 g (1 cucharadita) de pimienta recién

molida

20 g (4 cucharaditas) de sal

10 g de levadura de panadería

20 g de aceite de oliva

500 ml de agua templada (no caliente)

150 g de semillas de sésamo





Preparación

1. Mezclar la harina con las semillas de hinojo, el anís, la canela, la pimienta negra y la sal en un cuenco.
2. Deshacer ligeramente la levadura de panadería en un poco de agua templada y mezclarla con la harina, añadiendo más agua gradualmente para conseguir una masa elástica. Amasar durante 5 minutos, añadir el aceite de oliva y seguir amasando enérgicamente. Trabajar la masa hasta que deje de adherirse a las paredes del cuenco. Formar una bola y dejar levar durante 1 hora, cubriendo bien el cuenco con un trapo húmedo.
3. Golpear la masa y darle forma de un círculo aplastado de 22 cm de diámetro aproximadamente (aumentará su tamaño hasta los 25 cm). Colocar la masa sobre un papel de hornear untado de aceite. Espolvorear con semillas de sésamo, presionando ligeramente para que se adhieran a la masa. Cubrir la hogaza y dejar levar hasta que duplique su volumen, durante aproximadamente 1 hora.
4. Cuando la masa haya levado, hornear durante 30 minutos en el horno precalentado a 250°C hasta que esté dorado.
5. Dejar enfriar. Hacer un corte longitudinal y escoger el relleno. Un relleno salado puede ser aceite, sal, pimienta, aceitunas negras sin hueso, anchoas y queso, o aceite, sal, pimienta, tomates secos y queso. Para una versión dulce, rellenar con miel y queso ricotta.



KIBBEH DE CALABAZA

Kibbe b' Sinniyeh b' Laktin

Para 5 **Tiempo de preparación** 1 ½ horas

Tiempo de cocción 30 minutos

El Kibbe b' Sinniyeh (Kibbeh en una fuente) está hecho con una mezcla de carne picada (cordero o ternera), bulgur (trigo machacado), cebolla, menta y especias orientales, todo cocinado sobre una fuente de horno. Con un cuchillo se trazan formas de diamante sobre la masa - de unos 25 o 50 mm de longitud - se cubren con piñones tostados (snobar) o almendras fileteadas y mantequilla, y se hornea hasta que esté hecho. Normalmente, este plato está compuesto por dos capas de esta mezcla de carne y bulgur horneada, con una mezcla de carne picada, cebolla y frutos secos (hushwi) entremedias.

Utensilios

Cuchillo

Tabla de cortar

Cacerola

Colador metálico

Sartén

Cuchara

Espumadera metálica

Ingredientes

Para el kibbeh

1 kg de calabaza en trozos

600 g de bulgur blanco fino

50 g de harina

1 cebolla mediana, muy picada

5 g (1 cucharadita) de mejorana seca

5 g (1 cucharadita) de comino

molido

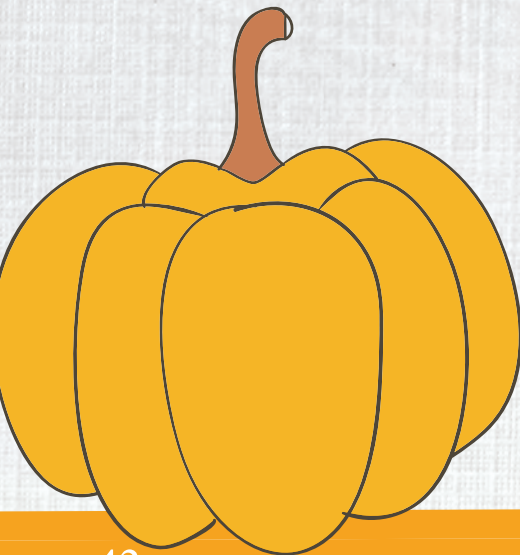
5 hojas de albahaca fresca

Una pizca de pimienta de Jamaica
(allspice)

Una pizca de canela

5 g (1 cucharadita) de sal

20 ml (1 ½ cucharada) de aceite de
oliva virgen extra





Para el relleno

15 ml (1 ½ cucharada) de aceite de oliva virgen extra
300 g de cebolla, cortada por la mitad y en láminas finas
400 g de acelgas, muy picadas
300 g de garbanzos cocidos
60 ml de zumo de limón recién exprimido
Una pizca de zumaque

Preparación

- 1.** Pelar la calabaza, retirar las semillas y cortar en grandes dados. Cocer en agua hirviendo durante aproximadamente una hora, hasta que esté blanda. Reservar un vaso del agua de cocción. Escurrir y reservar.
- 2.** Lavar el bulgur y escurrirlo. Extenderlo sobre una superficie de trabajo. Cubrir con la calabaza tibia y añadir un poco del agua de cocción. Añadir la cebolla, las hierbas aromáticas y las especias y la harina, y mezclar hasta formar una masa. Para evitar que la masa se pegue a los dedos, mojar las manos en agua fría durante el amasado.

- 3. Para hacer el relleno:** Freír la cebolla en aceite de oliva. Añadir las acelgas y los garbanzos. Remover durante 5 minutos. Añadir el zumo de limón y el zumaque. Mezclar bien y retirar del fuego.
- 4.** Dividir la masa en dos. Amasar una de las partes y colocarla sobre una bandeja de horno ligeramente untada con aceite. Extender por encima el relleno. Amasar el resto de la masa de calabaza y cubrir con ella el relleno, asegurándose de que las esquinas quedan redondeadas.
- 5.** Hornear el kibbeh en un horno caliente durante 30 minutos.
- 6.** Servir caliente o a temperatura ambiente, con una cucharada de yogur por encima.



LENTEJAS CON ARROZ

Mujadara

Para 4 - 6

Tiempo de preparación 45 minutos **Tiempo de cocción** 20 minutos

El mujadara es uno de los platos más conocidos en la región, ya que es el alimento de los pobres: de hecho, todos sus ingredientes son baratos, al alcance de cualquier bolsillo. Es un plato equilibrado y rico en hierro, que contribuye a una dieta saludable y que se puede servir caliente o frío.

Utensilios

Cacerola grande

Sartén

Cuchara

Ingredientes

80 ml de aceite de oliva virgen extra

4 -5 cebollas, cortadas por la mitad y en finas rodajas

1 litro de agua

300 g de lentejas pardinas, lavadas

250 g de arroz de grano largo

5 g (1 cucharadita) de sal

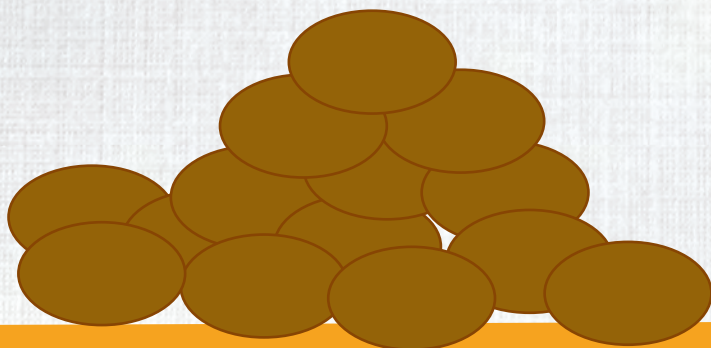
3 g (½ cucharadita) de pimienta negra

2 g (½ cucharadita) de comino



Preparación

- 1. Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego suave. Añadir la cebolla y freír durante 15 a 20 minutos, removiendo a menudo, hasta que se haya dorado.**
- 2. Poner agua a hervir en una olla y añadir las lentejas. Dejar cocer sin cubrir durante 20 minutos, y después añadir el arroz y la mitad de la cebolla pochada. Condimentar con sal, pimienta y comino al gusto. Cubrir y dejar cocer a fuego muy lento aproximadamente 20 minutos o hasta que las lentejas y el arroz estén hechos. Puede ser necesario añadir agua hacia el final de la cocción. Retirar del fuego y dejar reposar cubierto durante 5 minutos.**
- 3. Mientras cuecen el arroz y las lentejas, seguir cocinando la cebolla restante a fuego suave durante 15 a 20 minutos, removiendo a menudo, hasta que esté muy tostada y casi crujiente.**
- 4. Servir caliente o a temperatura ambiente, con la cebolla tostada por encima.**
- 5. Añadir, si se desea, una cucharada de yogur, de crema agria o de tomate picado.**



MOLDE DE MAÍZ DE TRES COLORES

Xarém Tricolor

Para 4 **Tiempo de preparación** 20 minutos

Tiempo de cocción 15 minutos **Tiempo de reposo** 50 minutos

El xarém es una receta tradicional del Algarve, región del sur de Portugal. Esta receta tiene dos versiones: el xarém «de pobres» se realizaba únicamente con algunas lonchas de panceta o con chicharrones, mientras que el xarém «de ricos» se rellenaba con ingredientes más caros. En la costa portuguesa se utilizan a menudo para esta receta almejas o berberechos, o bien se sirve con sardinas a la parrilla. En el campo, por el contrario, se utilizan los productos del cerdo: chicharrones, jamón y chorizo son los ingredientes más habituales.

Utensilios

Cacerola

Batidor de varillas

Molde para bizcochos mediano

Cuchillo

Batidora

Moldes de formas geométricas

Ingredientes

200 ml de agua

20 g de miel

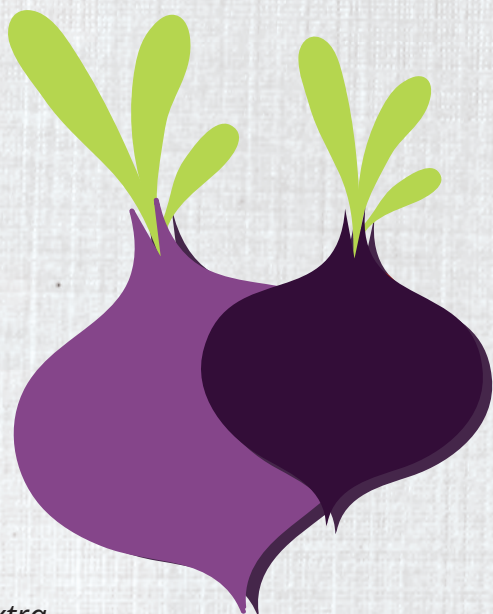
200 g de sémola de maíz

65 g de harina de maíz

10 ml de aceite de oliva virgen extra

40 g de remolacha cocida y en puré, y un poco más para guarnición

40 g de espinacas salteadas, para guarnición





Preparación

- 1.** Poner agua a hervir y después bajar el fuego. Mezclar la sémola con la harina de maíz y añadir la miel. Incorporar la mezcla al agua hirviendo, removiendo enérgicamente con la batidora de varillas. Cuando vuelva a hervir, apagar el fuego y dividir la mezcla en tres partes iguales. Verter dos de ellas en dos cacerolas distintas.
- 2.** Añadir en una de las cacerolas el puré de remolacha. Poner a cocer, removiendo enérgicamente. Verter en un molde para bizcochos untado con aceite. Colocar el molde en el congelador y dejar reposar durante 15 minutos. Retirar el molde del congelador y añadir el tercio de color amarillo, a la que no se ha añadido ningún vegetal. Volver a colocar el molde en el congelador y dejar reposar otros 15 minutos. Añadir las espinacas salteadas y picadas a la tercera porción de la mezcla y cocer, removiendo enérgicamente, durante 2 - 3 minutos. Retirar el molde del congelador y añadir esta tercera porción por encima. Volver a colocar en el congelador durante 30 - 45 minutos.
- 3.** Retirar del congelador. Desmoldar y cortar en formas geométricas. Servir con remolacha cocida y cortada en dados y espinacas salteadas. Añadir zanahoria rallada, algunos higos secos y almendras peladas y tostadas para dar mayor relieve al plato.



COCA DE VERDURAS

Para 4

Tiempo de preparación Una noche de reposo + 20 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Los panes planos son muy fáciles de hacer, y son una alternativa saludable y nutritiva a otros panes más grasos. Esta receta equivale a hornear pan con una saludable ensalada por encima. Se pueden servir como plato principal o como aperitivo, y es perfecto para un picnic, porque está tan bueno caliente como a temperatura ambiente. Es importante recordar que se debe preparar la masa madre el día antes del horneado. Hay que hacer pequeños agujeros en la masa aplastando con los dedos, y se le puede añadir calabacín y otras verduras. También se le puede añadir pescado, como arenques en sal, o dejar rienda suelta a la creatividad con los ingredientes disponibles.

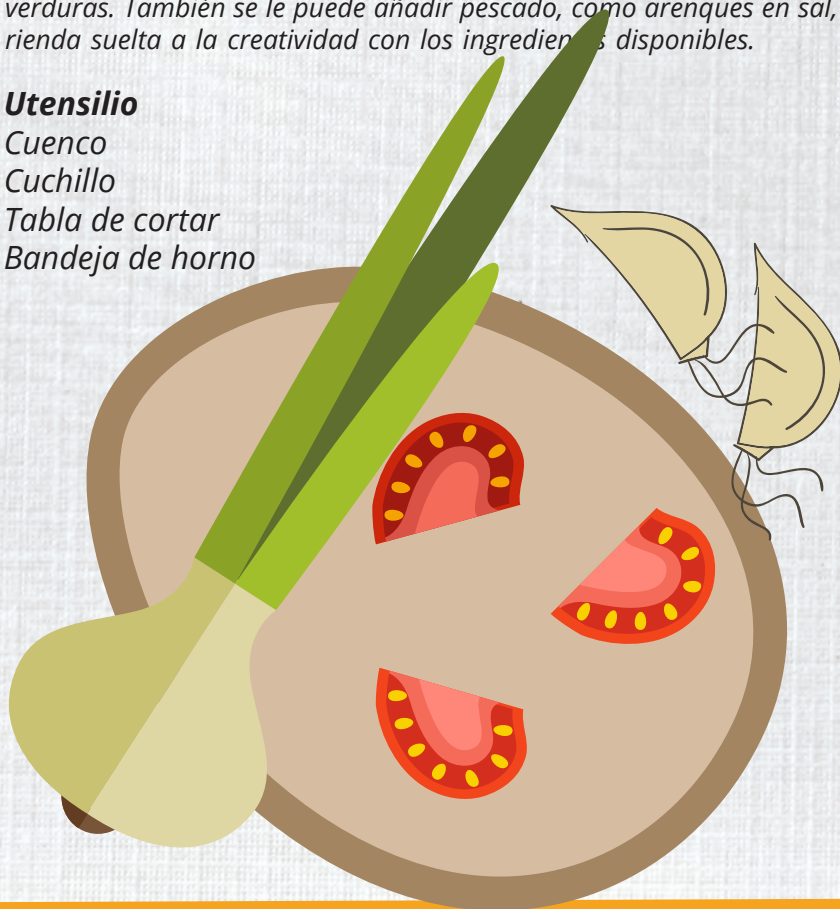
Utensilio

Cuenco

Cuchillo

Tabla de cortar

Bandeja de horno





Ingredientes

Para la masa madre

100 ml de agua
100 g de harina
10 g (1 cucharadita) de levadura de panadería seca

Para la masa

300 g de harina
30 ml de aceite de oliva virgen extra + 20 ml para enrollar la masa
20 g de manteca (o reemplazar con mantequilla)
300 ml de agua
2 cucharaditas de pimentón

Para la cobertura

200 g de acelgas, muy picadas
2 - 3 dientes de ajo, muy picados
400 g de cebolletas, muy picadas
300 g de tomates, muy picados
30 ml de aceite de oliva virgen extra
Una pizca de pimentón
5 g (1 cucharadita) de sal

Preparación

1. Para la masa madre: en un cuenco formar una pasta con el agua, la harina y la levadura, intentando que no quede demasiado espesa. Dejar reposar en el bol, cubierto, toda la noche.

2. Añadir la harina, el aceite de oliva, la manteca y el agua a la masa madre. Amasar durante 10 minutos hasta formar una masa elástica. Cubrir y dejar levar durante 2 horas. Aplastar la masa y colocar en una bandeja metálica untada con aceite y espolvoreada con pimentón. Con los dedos, estirar firmemente la masa y dejar reposar durante una hora más.

3. Mezclar las acelgas, el ajo, la cebolleta y los tomates, todo cortado en dados pequeños. Regar con aceite de oliva y espolvorear con una pizca de pimentón y sal. Esta mezcla de verduras es la base de una ensalada tradicional llamada trempó.

4. Cubrir la masa estirada con las verduras y cocinar en el horno precalentado a 200°C hasta que el pan esté crujiente, pero teniendo cuidado de no quemar la capa vegetal. Servir caliente o a temperatura ambiente.





INVIERNO

FILETE DE PESCADO CON PATATAS

Samak bel Batates

Para 2

Tiempo de preparación 20 minutos **Tiempo de reposo** 30 minutos

Los platos de pescado son muy populares en la costa mediterránea de Egipto. Esta receta es una especialidad de Alejandría. El secreto para conseguir un plato delicioso es comprar un pescado bien fresco en una pescadería de confianza. El pescado es un producto con alto valor nutricional: es bajo en calorías, tiene un alto contenido en proteínas, y se considera un buen alimento para el cerebro, por el alto contenido en ácidos grasos omega-3 de su grasa. Por esta razón, en todo el Mediterráneo los padres saben que es bueno dar pescado a sus hijos en temporada de exámenes.

Utensilios

Bandeja de horno

Papel de aluminio

Cuchillo

Tabla de cortar

Pelador de verdura

Ingredientes

½ kg de filetes de pescado

5 g (1 cucharadita) de sal

5 g (1 cucharadita) de comino

30 ml (2 cucharadas) de zumo de limón recién exprimido

½ kg de patatas, cortadas en rodajas finas

30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva virgen extra





Preparación

- 1. Lavar los filetes de pescado bajo el grifo.*
- 2. Condimentar con sal, comino y el zumo de limón. Reservar.*
- 3. Pelar y cortar las patatas en rodajas finas. Ponerlas en remojo para evitar que ennegrezcan.*
- 4. Precalentar el horno a 180°C. Disponer las patatas en una bandeja de horno. Cubrir con los filetes de pescado y regar con aceite de oliva. Cubrir la bandeja con papel de aluminio y hornear durante 30 minutos.*
- 5. Servir caliente.*



GALLETAS DE ESPECIAS CON HIGOS Y FRUTOS SECOS

Buccellati

Para aproximadamente 100 galletas (4 cm x 6 cm)

Tiempo de preparación 45 minutos **Tiempo de cocción** 20 minutos

Las galletas buccellati son típicas de Navidad y son originarias de Sicilia. El nombre hace referencia a la renovación de la naturaleza. Las galletas se realizan con distintas formas: círculos, anillos, coronas o gotas. Los ingredientes varían en cada ciudad de Sicilia, pero la mezcla de frutos secos, incluidos los higos, con mermelada es una característica que se repite. En el pasado, unos días antes de Navidad, las abuelas horneaban las buccellati con sus hijas y sus nietos. En verano, durante la abundancia de la cosecha, se secaba la fruta y se cocinaba mermelada como método de conservación para los meses de invierno. Estos productos se utilizaban después para consumo directo o para confeccionar dulces para celebraciones. Estas galletas tienen un alto contenido en calorías, pero su consumo se limita a las fiestas navideñas, donde se suelen comer como una ocasión especial.

Utensilios

Cuenco

Rallador

Rodillo de amasar

Dos cacerolas, para el baño maría

Papel de hornear

Pincel

Bandeja de horno

Ingredientes

Para la masa

1 kg de harina de trigo
(panificable)

1 kg de harina de trigo (de repostería)

30 g de levadura en polvo

300 g de azúcar

300 g de mantequilla

2 huevos

120 ml de leche templada

Para el relleno

1 kg de higos secos picados

Ralladura de la piel de 1
naranja

300 g de mezcla de frutos
secos (nueces, almendras,
avellanas) muy picadas

Una pizca de canela molida

200 g de chocolate puro

60 g de azúcar

250 ml (1 vaso) de vino blanco

Para la cobertura

2- 3 huevos, para pincelar

Azúcar glas



Preparación

- 1. Para hacer la masa:** Mezclar la harina, la levadura, el azúcar y la mantequilla con un tenedor o con una amasadora hasta conseguir una textura arenosa. Incorporar los huevos y la leche; formar una masa y dejar reposar.
- 2.** Colocar todos los ingredientes del relleno en una cacerola al baño maría y cocer lentamente, hasta que el chocolate se haya derretido y todo esté mezclado. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 3.** Romper los huevos en un cuenco. Reservar.
- 4.** Para dar forma a las galletas, enharinar ligeramente una superficie de trabajo. Dividir la masa en 4 porciones. Con el rodillo, formar con cada una de ellas un rectángulo de $\frac{1}{2}$ cm de espesor. Depositar en el centro de cada rectángulo un poco del relleno y enrollar la masa sobre él, formando un largo tronco. Antes de terminar de enrollarlo, pincelar el borde con un poco de huevo para sellarlo.
- 5.** Cortar cada tronco en 3- 4 porciones. Aplastar con el rodillo para que queden más finos. Con un cuchillo, hacer cortes en un lateral de la masa para formar una guirnalda. También se puede hacer un corte en cada borde, para formar una X. Pincelar cada galleta con huevo, para conseguir un buen color.
- 6.** Colocar las galletas sobre una bandeja de horno forrada con papel de hornear.
- 7.** Precalentar el horno a 200°C y hornear las galletas durante 15 - 20 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.
- 8.** Dejar enfriar y espolvorear con azúcar glas.



PAN PLANO CON TOMILLO

Manoushet Zaatar

Para 4 **Tiempo de preparación** 10 minutos

Tiempo de cocción 5-7 minutos

Man'oushe es el desayuno emblemático de Líbano, pero debido a su popularidad, en nuestros días se come ya por la mañana, por la tarde y por la noche. A menudo se compara con la pizza, pero está lejos de ser parecido. El pan se cubre aquí con una mezcla de tomillo silvestre (zaatar) recogido por los habitantes de las montañas de Líbano. El tomillo se seca, se muele y se mezcla con zumaque en polvo, semillas de sésamo (a menudo tostadas) y sal. En las panaderías de barrio, el man'oushe se hornea normalmente con aceite (de oliva o vegetal, o una mezcla de ambos), lo que lo hace más difícil de digerir. Una opción más saludable es mezclar el zaatar con agua, y añadir aceite de oliva crudo a la salida del horno; este método conserva además todas sus propiedades gustativas. En el Líbano se da de desayunar man'oushe a los niños que tienen exámenes, porque se cree que estas hierbas tienen efectos positivos para el cerebro. Puede que sea una leyenda, pero la tradición continúa hoy en día.

Utensilios

Cuenco

Trapo de cocina

Cuenco pequeño

Rodillo de amasar

Cuchara

Bandeja de horno

Ingredientes:

Para la masa

½ kg de harina de trigo integral

5 g (1 cucharadita) de sal

5 g (1 cucharadita) de levadura de panadería seca

200 ml de agua

50 ml de aceite

Para la cobertura

150 g de tomillo

80 ml de agua

100 ml de aceite de oliva virgen extra

15 g (1 cucharada) de semillas de sésamo



Preparación:

1. Mezclar la harina y la sal en un cuenco. Añadir la levadura, el agua y el aceite a la mezcla. Amasar todos los ingredientes durante 10 minutos, hasta formar una masa elástica.

2. Cubrir con un trapo húmedo y dejar reposar durante 1 hora o hasta que haya duplicado su volumen.

3. Mezclar en un cuenco el tomillo con el agua.

4. Dividir la masa en 6 bolas iguales, aplastarlas y colocarlas sobre una hoja de papel de hornear untada de aceite. Presionar los bordes de todos los círculos con los dedos, y depositar en el centro una cucharada de la mezcla de zaatar y semillas de sésamo.

5. Precalear el horno a 250°C y hornear durante 5 - 7 minutos, hasta que esté dorado.

6. Regar el pan con aceite de oliva. Servir inmediatamente.



Para 4

Tiempo de preparación 10 minutos **Tiempo de cocción** 5-7 minutos

Ésta es una de las saludables bebidas calientes palestinas, que puede consumirse como postre también. Tiene aspecto de pudín y se prepara en invierno, porque calienta el cuerpo y tiene un alto valor nutricional, lo que supone una eficaz defensa contra el frío de la estación y contra las posibles enfermedades.

Utensilios

Cuenco

Trapo de cocina

Cuenco pequeño

Rodillo de amasar

Cuchara

Bandeja de horno

Ingredientes

1 litro de leche

140 g de azúcar

90 g de harina de maíz

1 cucharada de agua de rosas

rosas

¼ cucharadita de resina

almáciga, en polvo

Para la cobertura:

Canela

Coco seco no edulcorado

rallado

Nueces o pistachos molidos

Preparación

1. Verter la leche en una cacerola mediana.
2. Añadir el azúcar, la harina de maíz y la almáciga.
3. Poner a calentar, mezclar bien sin dejar de remover hasta que hierva.
4. Bajar el fuego, añadir el agua de rosas y seguir removiendo durante 2 minutos.
5. Verter inmediatamente la mezcla en cuencos de postre.
6. Decorar con las nueces, el coco rallado y la canela.



POLLO CEREJADO

Galinha Cerejada

Para 4

Tiempo de preparación 30 minutos **Tiempo de cocción** 30-40 minutos

Ésta es una de las recetas más tradicionales y antiguas del Algarve, en Portugal. Se trata de uno de los platos principales que solían preparar los abuelos del sur de Portugal; sus orígenes se pierden en el tiempo. Su gran valor nutricional aporta altas dosis de energía, lo que lo hace especialmente indicado para la estación en la que se prepara.

Utensilios

Olla

Sartén

Cuchillo

Rallador

Pelador

Ingredientes

Para el pollo

1 ½ kg de pollo (de corral)

½ kg de zanahorias ralladas

15 g de menta

15 g de puerros

15 g de perejil

15 g de cebollino

15 g de romero

5 g (1 cucharadita) de sal (fleur de sel)

30 ml de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla grande, muy picada

1 hoja de laurel





2 dientes de ajo, muy picados
3 higos secos, cortados por la mitad
30 ml de vino blanco
2 g (½ cucharadita) de pimienta negra recién molida

Para la verdura

200 g de boniatos
100 g de calabaza
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva virgen extra
20 g (1 cucharada) de miel
5 g (1 cucharadita) de sal (si es en Portugal, fleur de sel)

Preparación:

1. Colocar el pollo en una cacerola grande con la zanahoria y la menta, con un hatillo de hierbas (bouquet garni) compuesto de puerro, perejil, cebollino y romero y la fleur de sel. Cubrir con agua, tapar la cacerola y llevar a ebullición. Cuando hierva, reducir el fuego y cocer durante 30-40 minutos, o hasta que la carne del pollo se separe fácilmente del hueso. Retirar el pollo, dejar enfriar y desmenuzar la carne.

2. En una olla, calentar aceite y freír la cebolla con la hoja de laurel hasta que esté dorada. Añadir el ajo y las zanahorias ralladas y cocidas, y dejar pochar durante 3 minutos. Añadir el pollo desmenuzado y los higos partidos por la mitad. Dejar cocer; desglasar con el vino blanco (optativo) y con el caldo del pollo. Dejar hervir y añadir pimienta negra.

3. Pelar la calabaza y los boniatos y cortarlos con formas distintas, utilizando cortapastas (cuadrados, círculos, triángulos, medias lunas, etc.). Una vez cortadas, colocar las formas de calabaza y boniato sobre una bandeja de horno, añadir aceite de oliva, miel, fleur de sel y hornear a 180°C durante 30 minutos.

4. Para servir: Colocar el pollo en el centro de una fuente con la verdura a su alrededor. Añadir como guarnición las hierbas (perejil, cilantro, cebollino), hojas de espinaca y un higo seco cortado por la mitad.

ESTOFADO DE BACALAO

Para 4

Tiempo de preparación 30 minutos **Tiempo de cocción** 60 minutos

Desde la época del Imperio Romano, en Hispania se cocinaba pescado salado: en efecto, es un método excelente para conservar este alimento, muy presente en nuestras recetas, como en este Estofado de bacalao. Se trata de un plato de cuchara, al igual que muchos otros típicos de la dieta mediterránea. En cuanto a la información nutricional, también contiene numerosos ingredientes mediterráneos: frutos secos, ajo, aceite de oliva, verdura, fruta, pescado y hierbas aromáticas. Ingredientes muy variados, incluidos en los distintos grupos de alimentos de la Pirámide mediterránea.

Utensilios

Olla de barro

Ingredientes

800 g de bacalao (lomo)
desalado
1 kg de alcachofas, peladas y
cortadas en cuartos
2 huevos duros
300 g de cebollas, muy picadas
30 g de piñones
30 g de pasas
200 ml de aceite de oliva virgen
extra
200 g de harina
100 g de agua
2 dientes de ajo, muy picados
10 g de perejil, muy picado





Preparación

- 1. El bacalao se compra salado, y se desala en casa o en establecimientos especializados. Para desalar el bacalao: Cubrirlo de agua, sin lavarlo. Dejar reposar en el frigorífico durante 2 días. El día que se vaya a utilizar, cambiar el agua cada 2 horas, al menos dos veces para eliminar la mayoría de la sal. Mantener siempre en el frigorífico. Sacar el pescado del agua y secar con un trapo limpio o con papel absorbente.*
- 2. Enharinar.*
- 3. Calentar aceite en una sartén y freír el bacalao. Cuando esté dorado, sacar el pescado de la sartén y reservar.*
- 4. Elaborar la pastina para las alcachofas: mezclar el agua, la harina y la sal hasta conseguir una textura que se pegue ligeramente a las alcachofas. Sumergir los trozos de alcachofa en esta pasta.*
- 5. Escurrirlos y freírlos rápidamente en aceite caliente hasta que estén dorados por todos los lados. Retirarlos de la sartén y reservar.*
- 6. Freír la cebolla en el mismo aceite de oliva. Cuando esté tierna, añadir el ajo. Si hay demasiado aceite, retirar un poco.*
- 7. Añadir las pasas y los piñones. Dejarlos cocer lentamente, hasta que las pasas se hinchen sin quemarse y los piñones se doren.*
- 8. Cortar los huevos duros por la mitad a lo largo (para conservar su forma de huevo).*
- 9. Añadir el bacalao y las alcachofas y cubrir de agua.*
- 10. Cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Para evitar que el bacalao se deshaga, agitar la sartén sin remover.*
- 11. Añadir el ajo picado y el perejil.*

Coordinador de proyecto

Centro para el Desarrollo Creativo Danilo Dolci, Italia
www.danilodolci.org

Socios

Biblioteca de Alejandría, Egipto
www.bibalex.org

Centro Árabe de Recursos para las Artes Populares -
ARCPA, Líbano
www.al-jana.org

Fundación Dieta Mediterránea - FDM, España
www.dietamediterranea.com

Asociación In Loco, Portugal
www.in-loco.pt

Ecomuseo del Paisaje de Battir, Palestina
www.battirecomuseum.org

Departamento de Sanidad de la Región de Sicilia, Italia
pti.regione.sicilia.it

CCIAZ – Cámara de Comercio, Industria y Agricultura de
Zahle y Bekaa, Líbano
www.cciaz.org.lb

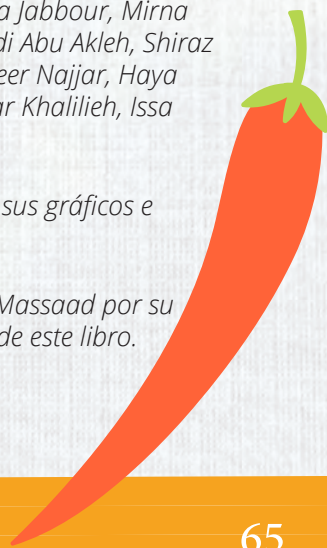
AGRADECIMIENTOS

El proyecto SlowMed da las gracias a los 60 chefs, nutricionistas, comunicadores del sector de la alimentación, realizadores de video y directores de escena de Italia, España, Portugal, Egipto, Líbano y Palestina que han participado en el proyecto y en la recopilación de recetas, dándole forma al producto final:

Vincenzo Schillaci, Vincenzo Morfino, Lucia Cammalleri, Paolo Bonanno, Teresa Terrana, Francesca Landolina, Francesco Murana, Giuseppe Lanno, Angelo Zito, Alessandro Libro, Gioacchino Sensale, Mauro Lo Curcio, Daniele Di Dio, Barbara Randazzo, Agata Katia Lo Coco, Alberto Biondo, Antonella Alessi, Cristoforo Spinella, Cristina Conde, Alessandro Leto, Diana Julia, Pilar Bonet, Ana Rodríguez, Juan Muñoz Ramos, Jordina Peñafiel, Pol Leiva, Dídac Roger, Àlex Brull, Alfonso Bonet, Aleix Fernández, Marc Caballero, M^a José Luna, Artur Filipe Gregorio, Pedro Oliveira Bezeza, Aderito de Almeida, Abílio Guerreiro, Ana Marguerida Vargues, Jorge Mestre Simao, Ana Medeira, Fulvia Almeida, Rodrigo Cortegiano, Susan Vital Rosa, Catarina Vascancelos, Estela Louça, Dalia El-Orabi, Sameh Bacha, Kamal El-Tazi, Lina Tammam, Mahmoud Saad, Daa Al-Said, Adam El-Gabri, Essam Barakat, Mina Nader, Dr. Shereen Marouf, Tarek Hosny, Heba El-Feky, Heba Tadros, Hicham Kayed, Paul Mattar, Nadine Jaafar, Sandy Laham, Charbel Boutros, Mohamad Abdel Menem, Sharif Kalo, Khalida Eid, Raghed Shreidy, Patricia Khawly, Fadi Mohamad, Mohamad Khatib, Zeinab Jeambey, Gloria Hanna Jabbour, Mirna Abboud Mzawak, Michel Nasser, Wisam Owine, Fadi Abu Akleh, Shiraz Rishmawi, Hanna Abu Sa'ada, Ala'a Khoury, Abeer Najjar, Haya Butmeh, Mai Shami, Fatima Abu Hassan, Manar Khalilieh, Issa Salman.

Gracias a Emne Mroue por su compromiso y sus gráficos e ilustraciones.

Un agradecimiento especial a Barbara Abdeni Massaad por su colaboración y su apoyo para el desarrollo de este libro.

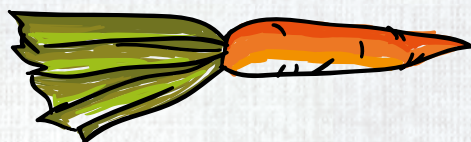




El Programa IEVA CT Cuenca Mediterránea 2007 - 2013 es una iniciativa de Cooperación Transfronteriza multilateral financiada por el Instrumento Europeo de Vecindad y Asociación (IEVA). El objetivo del Programa es promover un proceso de cooperación sostenible y armonioso en la cuenca mediterránea abordando los desafíos comunes y promoviendo su potencial endógeno. Otorga financiación a proyectos de cooperación como contribución al desarrollo económico, social, medio ambiental y cultural en la región mediterránea. Los 14 países que participan en el Programa son los siguientes: Chipre, Egipto, España, Francia, Grecia, Israel, Italia, Jordania, Líbano, Malta, Palestina, Portugal, Siria (participación actualmente suspendida) y Túnez. La Autoridad de Gestión Conjunta (AGC) es la Región de Cerdeña (Italia). Las lenguas oficiales del Programa son el árabe, inglés y francés (www.enpicbmed.eu).

La Unión Europea está formada por 28 Estados miembros que han decidido unir de forma progresiva sus conocimientos prácticos, sus recursos y sus destinos. A lo largo de un período de ampliación de 50 años, juntos han constituido una zona de estabilidad, democracia y desarrollo sostenible, además de preservar la diversidad cultural, la tolerancia y las libertades individuales. La Unión Europea tiene el compromiso de compartir sus logros y valores con países y pueblos que se encuentren más allá de sus fronteras.

El Proyecto SlowMed se enmarca en el Programa IEVA CT de cooperación transfronteriza de la cuenca del Mar Mediterráneo (www.enpicbmed.eu). Tiene un presupuesto total de 1.054.598,60 €, de los cuales 949.138,74 € son financiados por la Unión Europea a través del Instrumento Europeo de Vecindad y Asociación. El objetivo del Programa IEVA CT para el Mediterráneo es promover la cooperación entre la Unión Europea y los países socios de la cuenca mediterránea.






Contactos:

Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

Via Roma, 94 - 90133 Palermo, Italia

Tel: +39 091 617 7252 Fax: +39 091 623 0849

www.danilodolci.org alberto.biondo@danilodolci.org

 /enpi.slowmed  @SlowMedProject www.slowmed.eu



La presente publicación ha sido elaborada con la asistencia de la Unión Europea en el marco del Programa IEVA CT Cuenca Mediterránea. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de los autores y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea.