



**Cocina familiar  
sostenible y  
saludable**

**Escuela de madres y padres  
de alimentación sana y sostenible.  
Fase III**





Con el apoyo financiero de:



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria de Participació,  
Transparència, Cooperació  
i Qualitat Democràtica

**TOTS  
A UNA  
veu**

Autoría: **Justicia Alimentaria**

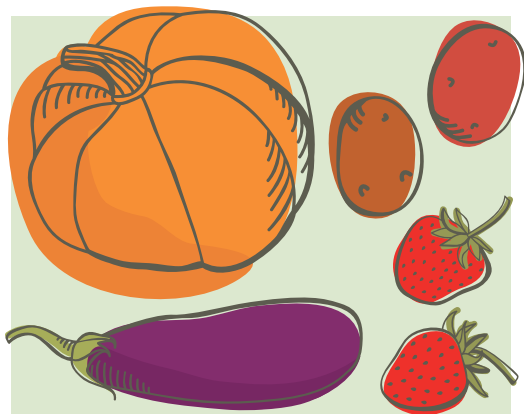
Depósito Legal: **25764-2018**

Esta publicación ha sido realizada dentro del proyecto **“Escuela de madres y padres de alimentación sana y sostenible. Fase III”** con el apoyo financiero de la **Generalitat Valenciana**. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de **Justicia Alimentaria -VSF** y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.

# Recetario de temporada



Este recetario pretende ser una guía de referencia para fomentar la alimentación familiar sostenible y saludable. Se trata de una recopilación de algunos de los contenidos y reflexiones que planteamos en la **Escuela de formación de madres y padres**, así como un conjunto de recetas elaboradas por nuestra red de cocineras de alimentación sana y sostenible. Las recetas son propuestas sencillas, que no implican mucha elaboración y están basadas en frutas y verduras de temporada, locales, con elevada presencia de las legumbres y formas de cocción y preparación saludables. Porque comer va mucho más allá del acto de ingerir alimentos, el cómo comemos dice mucho de nosotras y nosotros, pues forma parte de nuestra identidad, de nuestra historia y de nuestra forma de entender el mundo. A lo largo de la escuela de formación hemos abordado la alimentación en un sentido muy amplio, la hemos analizado desde el punto de vista nutricional, desde el impacto medioambiental y ecológico que suponen algunas prácticas, y también desde la perspectiva de la salud, pero no solo de la nuestra, sino



también de cómo afecta a la salud del territorio, de las comunidades rurales, del planeta... Además, hemos desvelado el cúmulo de mentiras y estrategias que utiliza la industria agroalimentaria para captar adeptos que se suban al tren de la alimentación procesada e industrial, las consecuencias que tiene vivir en un ambiente alimentario tan insano, etc. Este recetario nos aporta pequeñas pinceladas de cómo podemos ir contra corriente en la cocina: recetas basadas en productos frescos, que se encuentran en su máximo potencial porque han sido recolectados en su momento óptimo, con verduras de aquí, tradicionales y diversas.

**Esperamos que  
las disfrutéis y  
buen provecho!**

La Red de cocineras está formada por cinco mujeres con amplia experiencia en formación y en cocina sostenible, saludable y creativa. **Nos han propuesto esta colección de recetas para que podamos experimentar con ellas, para que aprendamos a disfrutar de los alimentos de temporada y, sobre todo, para mostrarnos que no es necesario ser un gran cocinero o cocinera para disfrutar de platos saludables, nutritivos y respetuosos con el medio.**



**MARTA FELIU**



**VERONICA SHAIQ**



**ALICIA TOLEDO**



**ELENA CUBELL**



**LAURA ALMODOVAR**



# Justicia Alimentaria



Somos una asociación con más de 30 años de recorrido, que promueve desde la cooperación, la educación y la movilización, un modelo alimentario saludable, sostenible y justo, basado en los principios de la Soberanía Alimentaria.

El sistema alimentario actual es generador de desigualdad, hambre, malnutrición y cambio climático. En este sentido, investigamos y nos movilizamos para la generación de alternativas políticas y sociales basadas en la soberanía alimentaria, la justicia y la equidad entre mujeres y hombres.

## Escuela de madres y padres de alimentación sana y sostenible.

### De dónde nace...

Ante la actual crisis socio-ambiental y los graves problemas de salud pública que ocasiona la mala alimentación en todo el panorama mundial, surge la Escuela de madres y padres, una iniciativa socioeducativa promovida por Justicia Alimentaria, que busca dar conocer en profundidad los impactos sociales, económicos, ambientales y de género del sistema alimentario, a lo largo de la cadena de producción, distribución, comercialización y consumo de alimentos. De esta manera se pretende generar conciencia crítica y promover alternativas hacia un consumo alimentario saludable y sostenible, centrado en la alimentación familiar y escolar, para que

la población sea consciente de lo que come, cómo ha sido producido y los efectos sobre el medio ambiente y la población campesina.

### En qué consiste...

A través de un programa educativo y de acompañamiento, dirigido a las asociaciones de madres y padres del alumnado y llevado a cabo por una amplia red de formadoras y formadores, se trabajan diversas temáticas y contenidos que permitirán mejorar la calidad alimentaria (referida a la salud, origen y forma de producir, distribuir y consumir los alimentos), formando a personas críticas, reflexivas y respetuosas con el entorno social, cultural y natural desde una perspectiva local y global.

Para lograrlo, se promueven metodologías constructivistas basadas en un aprendizaje significativo en el que la participación, el trabajo colectivo y el intercambio experiencial resultará vital para integrar unos hábitos alimentarios saludables y coherentes con los principios de la soberanía alimentaria.

### Un proyecto conjunto de transformación social

Este proyecto ha sido fruto del trabajo de Justicia Alimentaria y FAMPA-VALÈNCIA.



# FAMPA-València



**FAMPA-Valencia** es una federación sin ánimo de lucro, con más de 600 AMPA federadas, que tiene como principal objetivo defender la Enseñanza Pública, de calidad y en valenciano en nuestra provincia y en el País Valencià, en el estado y en el resto del mundo.

Atendemos a todas aquellas asociaciones que necesitamos cualquier servicio vinculado con la educación.





FAMPA-Valencia se fundó el 10 de junio de 1977 y es una entidad que desarrolla actividades de representación, defiende y promoción de las AMPA.

Más información en

[www.fampa-valencia.org](http://www.fampa-valencia.org).



# Índice

9. ¿Que és la cocina sostenible y saludable?
10. La cocina de temporada.
12. La cocina local.
13. La cocina sostenible.
15. Las claves para llevar una alimentación sostenible y saludable.
15. **1 / Viaje al interior de los alimentos.** Ingredientes a evitar:  
El azúcar B.
17. La sal B.
18. Las grasas trans y saturadas.
20. **2 / Reducción del consumo de proteína animal.**
22. **3 / La importancia de las legumbres.**
23. **RECETARIO DE TEMPORADA.**
23. **Recetas de primavera.**  
 > Habas tiernas / Ensalada de garbanzos / Crepes de espinacas / Falafel / Nubes de coliflor con lluvia de semillas.
30. **Recetas de verano.**  
 > Gazpacho de melón / Carpaccio de calabacín / Rollitos de calabacín / Sopa de tomate y albahaca fresca
35. **Recetas de otoño.**  
 > Crema de falso tomate con legumbre / Crema de boniato / Croquetas de verduras / Burguer de lentejas.
40. **Recetas de invierno.**  
 > Salteado de col lombarda / Crema de coliflor y almendras / Crema de chirivía con chips / Lentejas y verduras a la naranja / Ñoquis de remolacha.
46. La hora de la compra.
48. Planificando el menú semanal.



# ¿Que és la cocina sostenible y saludable?



La mayor parte de los problemas de salud actuales son consecuencia de los cambios en el patrón alimentario de la población, donde se han adoptado unos hábitos nutricionales procedentes de los países anglosajones (comida rápida, alimentos procesados e industriales, etc), que dan como resultado una dieta con alto contenido en grasa saturada, descenso del consumo de frutas y verduras frescas, gran presencia de productos azucarados y pocas vitaminas, antioxidantes y minerales. Con este recetario planteamos un modelo de alimentación familiar alternativo al que nos vende la industria alimentaria. Nuestra dieta no solo tiene que ser saludable, tiene que ser sostenible, es decir, generar un impacto medioambiental bajo, fomentar la biodiversidad, ser accesible y justa, ayudar a

mantener vivo el entorno rural, tener en cuenta el papel de las mujeres en la sociedad patriarcal en la que estamos inmersas, etc. Una alimentación así se fundamenta en tres pilares básicos: **producto de temporada, local y sostenible**. Esto, en lo que respecta a los productos vegetales. En cuanto a los productos de origen animal, se plantea una reducción considerable de su consumo en nuestros menús diarios, y que estos se compongan básicamente de verdura y fruta, arroz integral o semi y otras formas de cereales integrales como cuscús, bulgur, pasta, mijo, etc. Y, por supuesto, legumbres. Las aportaciones de carne, pescado, huevos y lácteos deberían ser puntuales y no necesariamente diarias, como muchas veces tendemos a pensar.



# La cocina de temporada



A la hora de cocinar, es muy importante basarnos en la temporalidad de los alimentos si queremos que esta sea una práctica sostenible. Para que tengamos en el mercado tomates en pleno invierno o pepinos en todas las épocas del año o piña siempre a nuestra disposición con la que preparar postres tropicales, hay que invertir una cantidad de energía que hace que su producción sea totalmente insostenible. Según el informe *Los alimentos kilométricos* de **Amigos de la Tierra**, importamos más de 25 millones de toneladas de alimentos, lo que supone unas emisiones de más de 4 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>.

Para plantearnos una dieta saludable, las frutas y verduras deben ser un pilar básico de nuestra alimentación, pero es fundamental también incorporar el criterio de la sostenibilidad y que estas sean de temporada, ya que, además de generar menor impacto, tienen mayor sabor, son más idóneas para alimentarnos en esa época del año y tienen mejor precio. Normalmente, cuando elegimos alimentos de temporada, tam-

bién implica que no habrán sido almacenados en cámaras frigoríficas, que se habrán recolectado más recientemente y que conservarán intactos todos sus nutrientes, por ser más frescos.

Sin embargo, al habernos acostumbrado a tener todo tipo de frutas y verduras en las estanterías de los supermercados durante todos los meses del año, ya no estamos familiarizadas con los cambios estacionales que se producen en la agricultura y con los alimentos propios de cada estación.

Atendiendo a la temporalidad de los alimentos y para conocer qué tipo de verduras debemos escoger, **la cesta de primavera** suele estar configurada por verduras como alcachofas, espinacas, espárragos verdes, guisantes, cebollas, habas, zanahorias, lechugas, acelgas, puerros, ajos tiernos, apio, hinojo, patatas nuevas, hierbas aromáticas (tomillo, laurel, hinojo, menta, perejil, cebollino, perifollo) y legumbres. También aparecen las primeras setas de estación: colmenillas y setas de San Jorge. Respecto a las frutas,



encontramos fresas y fresones, pomelos, nísperos y también empiezan a aparecer los albaricoques y las cerezas. Y en lo referente a pescados, lenguado, pescados planos (gallo, platija, rodaballo), caballa, raya, bacalao desalado, langostino, boquerón y sardina, salmón, pescadilla y merluza, rape, mejillón, vieira. Además, se empiezan a capturar pescados azules como anchoas, bonito, etc.



La **cesta de verano** se nos presenta con verduras como el tomate, pimiento, pepino, calabacín, berenjena, judías verdes, patata, lechuga, cebolletas, hierbas aromáticas (eneldo, estragón, menta, albahaca). Respecto a las frutas, encontramos melocotones, higos, ciruelas, fresquillas, nectarinas, paraguayos, albaricoques, aguacates, frambuesas, grosellas, peras, arándanos, moras, mango, melón, sandía. Y en lo referente a pescados, atún y bonito, sardinas, boquerones, trucha (de río), bacalao, caballa, lubina, dorada, salmónete, mejillón, calamar y chipirón, gallo, pescadilla y merluza. Los pescados azules se encuentran en su mejor momento.

La **cesta de otoño** cambia completamente y está representada por verduras como coles (repollo, brécol, coliflor, coles de Bruselas), remolacha, calabaza, borraja, nabos, puerros, boniatos, acelgas, espinacas, guindillas, endibia roja, apio y todo tipo de lechugas, sobre todo



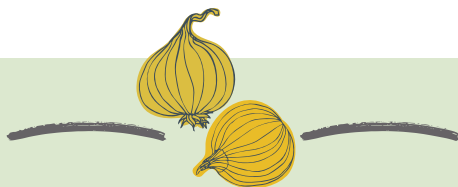
la escarola, y legumbres. Respecto a las frutas, encontramos uvas, caquis, chirimoyas, manzanas, primeras mandarinas, peras, aguacates, granadas y castañas. Y en lo referente a pescados, caballa, trucha, dorada, lubina, besugo, boquerón fresco, calamares y chipirones, voladores, sepia, chopitos, pulpo, ostras y angulas.

La **cesta de invierno** es parecida a la de otoño, compuesta por verduras como coles (repollo, brécol, coliflor, coles de Bruselas), calabaza, puerros, nabos, apio, bulbos de hinojo, cardo, acelga, espinacas, escarola, boniato, ajo tierno, remolacha y legumbres. Es la época de mayor predominancia de frutas cítricas como la naranja, pomelo, mandarina y limón, o la manzana o el kiwi. Y en lo referente a pescados, calamares y chipirones, sepia, mejillón, pulpo, jurel, rodaballo, pescadilla, merluza y besugo.





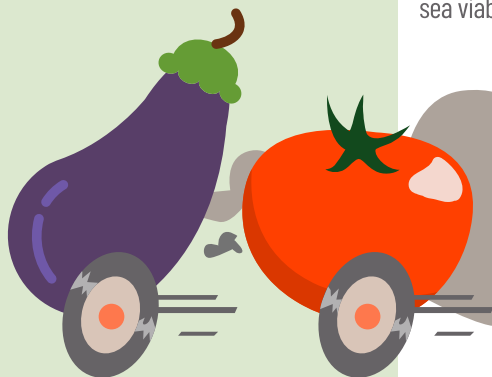
# La cocina local



Para asegurar que nuestra dieta sea sostenible, otro de los aspectos más importantes es que basemos nuestro consumo en las redes de distribución locales. Hay que recordar que el 70% de las compras en el Estado español se hacen en grandes superficies y el tipo de productos que allí se encuentran no suelen apoyar las economías locales y están basados en el modelo de la gran distribución. Para que nos hagamos una idea, los alimentos importados han recorrido de media casi 4.000 kilómetros antes de llegar a los mercados. Esto supone un gasto anual de 23.000 millones de euros en importar alimentos de otros países; en muchos casos, se trata de alimentos que pueden ser producidos dentro de nuestras fronteras, como el vino, las manzanas o los garbanzos.

Ante la situación de crisis ecológica y económica en la que vivimos, no es justificable que un país con nuestro clima y recursos agrarios importe cada año toneladas de verduras de otros países como Bélgica, Marruecos o Sudáfrica. Además, las importaciones acaban sustituyendo producciones características de nuestro territorio y nuestro paisaje; por ejemplo, el 80% de los garbanzos que consumimos vienen de México.

La dependencia del Estado español de alimentos importados no solo tiene impactos ambientales, sino que compromete la viabilidad de la actividad agraria. Los agricultores y agricultoras cercanos, que producen alimentos con mayor respeto por el medio ambiente y estándares de seguridad más elevados y que mantienen vivo el medio rural, encuentran serias dificultades para que su actividad sea viable.



**4.000km.**



Por todo esto, es fundamental que busquemos a agricultores y agricultoras de confianza que nos abastezcan de los alimentos que se cultivan en nuestro entorno. Una buena opción es pertenecer a un grupo de consumo o comprar directamente a un productor o productora de pueblos vecinos, para intentar que la huella ecológica de todo lo que consumimos se reduzca al máximo y disminuir así el número de intermediarios. También hay que mirar las etiquetas y estudiar su

procedencia para que no se nos cuelean esos alimentos kilométricos que debemos evitar. Si aún no tenemos esos contactos, una buena opción es consultar el mapeo de la Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià, donde se recogen la mayoría de experiencias agroecológicas de nuestro territorio.

(<http://sobiraniaalimentariapv.org/mapeig-sobirania-alimentaria/>).

# La cocina sostenible



Frente a la dieta insana de comida rápida y alimentos procesados que nos propone la industria, existe un sistema alimentario alternativo basado en la soberanía alimentaria, que se sustenta en la agroecología y que persigue poner en marcha un sistema diferente de producción y consumo más sostenible, más ecológico, más cercano, más justo y más equitativo. La industrialización de la alimentación también significa que la mayor parte de nuestros alimentos ya no vienen del campo. Se está abandonado el modelo de agricultura sostenible, familiar y campesina que nos ha alimentado durante siglos y que es la clave en la lucha contra el hambre, y ahora es la industria alimentaria la que fabrica estos alimentos y los procesa con una buena carga de componentes insanos y de plásticos y envases añadidos.

La alimentación hay que situarla en el centro, ya que no es tan solo imprescindible para el mantenimiento de la vida humana, sino también un derecho de las personas y de los pueblos. A todo este planteamiento se le debe incorporar el enfoque de género, pues la agricultura, especialmente la familiar, ha estado históricamente en manos de las mujeres, al contrario que la propiedad de la tierra. Ellas han sido las encargadas de producir los alimentos, conservar las semillas, vender los excedentes en los mercados locales, etc. No obstante, también en este caso, el papel de las mujeres ha sido considerado poco relevante, cuando no directamente invisibilizado: el conjunto de trabajos realizados por las mujeres es de una importancia social y económica enorme, pero no se reconoce ni se valora socialmente ni aparece en las estadísticas económicas. En la sociedad patriarcal actual hay un mercado invisible de cuidados que deben visibilizarse, deben ponerse en valor, porque son precisamente los trabajos sobre los que se sustenta la vida. Ese

Ese tipo de trabajos son feminizados porque la sociedad patriarcal hace que las mujeres sientan en mayor medida el deber del cuidado. Pero estas tareas, aunque imprescindibles, no se reflejan en los mercados económicos ni en las tendencias políticas. No podemos permitirnos vivir en una sociedad que ataca a lo que nos da la vida. Por ello, es importante que la alimentación familiar esté basada en la soberanía alimentaria y que incorpore este enfoque de género tan necesario.

A través de este recetario, queremos poner en valor el papel de esa agricultura familiar campesina y de los mercados alimentarios locales como piezas clave para hacer frente a la mala alimentación. Es fundamental que pongamos cara a las personas que nos proporcionan los alimentos, que huyamos del individualismo y la falta de identidad a la que nos aboca el mundo globalizado, que reactivemos los comercios de barrio, los mercados municipales; en definitiva, que humanicemos nuestras opciones de consumo.



# Las claves para llevar una alimentación sostenible y saludable

## 1. Viaje al interior de los alimentos: ingredientes a evitar



### El azúcar B

La compra de azúcar en los hogares españoles ha permanecido constante en los últimos cinco años y equivale a unos 4 kg. por habitante y año. Ahora bien, este dato no es el consumo total. De hecho, el consumo directo de azúcar es la cantidad menos importante.

**Más del 75% del azúcar que ingerimos nos llega incorporado en los alimentos elaborados.** Y no nos referimos necesariamente a dulces y pasteles, sino también a otros productos más peregrinos y menos relacionados con lo azucarado como embutidos, encurtidos, lácteos, refrescos, panes de molde, cereales para el desayuno, salsas o caldos preparados, por poner algunos ejemplos. El azúcar o sus derivados suelen añadirse a los alimentos procesados para mejorar su sabor, aspecto y textura o para conservarlos.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda no superar los 25 g. de azúcares añadidos al día, y la media de consumo en el Estado español está en 80 g/día.

Cabe destacar que el sector de la población infantil es quien más está incrementando su consumo. En la Comunidad de Madrid, por ejemplo, productos como repostería, dulces, chucherías saladas, alimentos precocinados y bebidas comerciales procesadas constituyen el 20% de la ingesta diaria de la población infantil y juvenil.

La elevada ingesta de productos azucarados puede generar un sinfín de problemas en el organismo: desde déficit de vitaminas y minerales a debilidad en los huesos por aumento de la excreción urinaria de calcio; también favorece las infecciones por candidas, bacterias o parásitos e incrementa el riesgo de sobrepeso y obesidad y la aparición de caries o cambios bruscos en el estado de ánimo. De nuevo, la más perjudicada es la población infantil, ya que, tras el consumo de productos azucarados, la concentración mental disminuye y con ella el rendimiento escolar, por lo que aumenta el riesgo de contraer determinadas enfermedades en la edad adulta.

## Consejos prácticos:

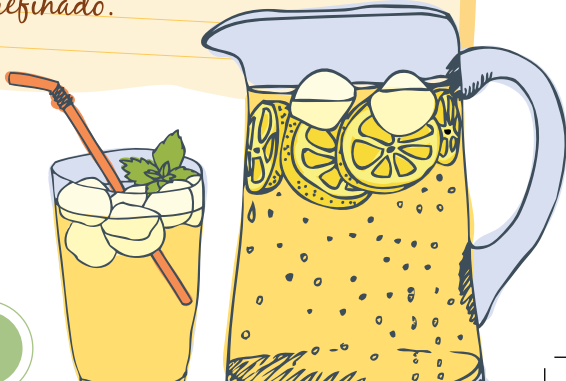


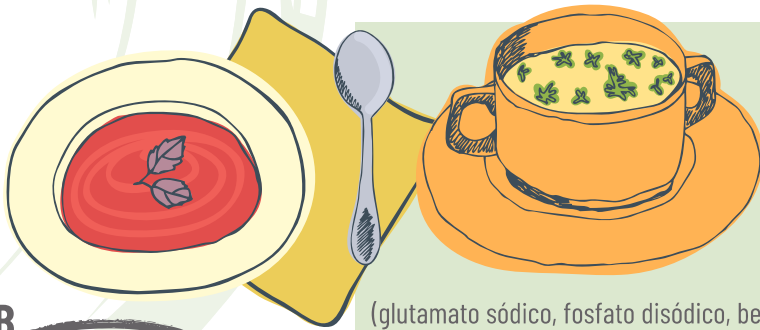
↳ Elegir alimentos con un contenido en azúcares bajo. En las etiquetas, pone «Contenido de hidratos de carbono, de los cuales azúcares» y bajo el epígrafe «azúcares totales», se incluyen los monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa) y los disacáridos (sacarosa, lactosa, maltosa). Hay que fijarse bien y procurar que el contenido no sea elevado (recordad la cifra de 25 g. diarios que recomienda como mucho la OMS).



↳ Los zumos no deben sustituir nunca la ingestión de fruta fresca. En el zumo, la concentración de azúcar es superior y el aporte de fibra es muy reducido.

↳ A la hora de endulzar una preparación culinaria, es preferible utilizar pequeñas cantidades de panela, miel o melazas de cereales de buena calidad y evitar el azúcar blanco o refinado.





## La sal B

La sal sigue el mismo patrón que el azúcar: presencia masiva en la dieta y dificultad para detectarla por parte de la persona consumidora, con el consiguiente efecto negativo para la salud y el incremento inconsciente de su consumo en los últimos años.

La sal común está compuesta por cloro y sodio, siendo el sodio el componente más problemático porque eleva la presión arterial, con el riesgo de desarrollar hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares.

A la alimentación procesada no solo se le añade sal común, sino también sodio en otros formatos

(glutamato sódico, fosfato disódico, benzoato sódico, bicarbonato sódico). Las conservas, sopas, platos preparados y salsas son ricas en estos componentes.

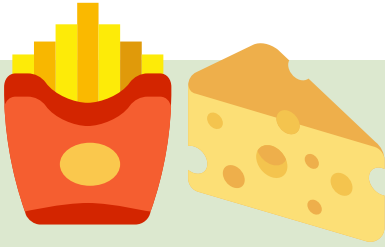
En el Estado español consumimos el doble de la sal diaria recomendada por la OMS, que fija un máximo saludable en 5 g. al día, lo que cabe en un dedal. En lo que respecta a la cantidad de sodio diaria recomendada, el máximo está en 2 g. al día. Al igual que ocurre con el azúcar, la mayoría del sodio dietético proviene del consumo de alimentos envasados y procesados, y no de la sal que añadimos a nuestra comida cuando cocinamos o comemos. **La dificultad para limitar nuestro consumo deriva de que casi el 80% de la sal que ingerimos está oculta.**

## Consejos prácticos:



↳ Elegir alimentos con un contenido en sal bajo. En las etiquetas, generalmente pone «Contenido de sodio». Si multiplicamos por 2,5 esa cifra, obtendremos los gramos de sal que hay en el alimento. Hay que fijarse bien y procurar que el contenido no sea elevado (recordad la cifra de 5 g. diarios que recomienda como mucho la OMS o 2 g. de sodio).

↳ Utilizar preferiblemente sal marina sin refinar, ya que contiene mayor cantidad de oligoelementos y permite un mejor balance de electrolitos, a diferencia de la sal refinada, que solo contiene cloruro sódico. También se puede usar mezcla de sal marina y especias para condimentar los platos.



## La grasas trans y saturadas

Nuestras comidas se han llenado de grasa, hasta un 44% más que hace 40 años. Casi el 46% de nuestra dieta es a base de grasas, cuando las recomendaciones son del 30%.

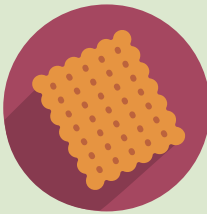
La adición de grasa suele ayudar a que los alimentos conservados sean más estables y menos perecederos, al tiempo que les da cierta textura y untuosidad que los hace más apetecibles.

Las grasas más perjudiciales son las trans y las saturadas.

Cuando a los aceites vegetales en estado líquido se les añade hidrógeno, se solidifican. Este proceso resulta muy útil para la industria, pero es altamente perjudicial para la salud. Con la in-

gesta de estos aceites hidrogenados suben los niveles en sangre de colesterol malo (LDL) y bajan los del bueno (HDL), aumentando así el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Las grasas trans son omnipresentes y se encuentran en frituras, bollería industrial, galletas, patatas fritas, productos precocinados, etc. A pesar de ser tan perjudiciales, la industria agroalimentaria ha escapado de tener la obligación de indicar su presencia y la cantidad de la misma y no aparecen en el etiquetado.

Por otro lado, las grasas saturadas proporcionan el 11,6% y 11,9% de las calorías de la dieta de mujeres y hombres, respectivamente, lo que supera la ingesta diaria recomendada (menos del 10%). Las fuentes más importantes de este tipo de grasas son los quesos, embutidos, carnes procesadas, leche y productos lácteos, pastelería, bollería y galletas. También las encontramos en alimentos no procesados como carnes rojas y aceites vegetales.





## Consejos prácticos:

Las grasas trans no aparecen en las etiquetas, pero un buen sistema de identificación es buscar las palabras «parcialmente hidrogenado» en el etiquetado para asegurar su presencia e identificar que ese alimento tiene una importante cantidad de este tipo de grasa.



Reducir progresivamente los productos de origen animal en nuestra dieta, no solo por razones ecológicas, sino también porque es donde se encuentran mayoritariamente las grasas saturadas.

Utilizar solo aceites vírgenes, preferiblemente el aceite de oliva virgen extra (AOVE).

Huir de los alimentos manipulados industrialmente, especialmente de los que contengan lípidos, aunque estos sean de origen vegetal.



## 2.

# Reducción del consumo de proteína animal:



En nuestra cultura, el consumo de carne siempre se ha considerado un elemento de prestigio social y de celebración. Hasta hace pocos años, solo se relacionaba con algunas festividades, como el pavo de navidad, el pollo de los domingos o la fiesta de la matanza. Por tanto, la incorporación diaria de la carne a la dieta habitual es un hecho muy reciente. **Con el mito de la proteína y de que las de mejor calidad se encuentran en los productos animales**, se han impuesto unos mínimos de consumo de carne que son, de todas formas, excesivos. Esta tendencia se puede observar fácilmente en los menús escolares, en la oferta de los restaurantes, incluso en los menús de los hospitales y centros de salud.



Comer carne todos los días no es ni ecológico ni sostenible ni saludable. Más de la mitad de las proteínas vegetales producidas cada año se emplean en alimentar a los animales; y la tercera parte de la pesca sirve para fabricar harina para alimentar al ganado. Para obtener un kilo de carne animal, hay que utilizar entre 2 y 10 kilos de proteínas vegetales. Más de un 40% de la tierra fértil se dedica, directa o indirectamente, a la ganadería.

Además, el modelo de producción intensiva de carne genera deforestación de territorios y desplazamiento de las poblaciones, dando paso a la entrada de esta ganadería y de los monocultivos que la alimentarán: soja y maíz; la gran mayoría de ellos, transgénicos. En países como Argentina y Paraguay, ya ocupan más de la mitad de los

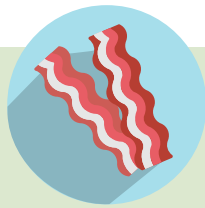




cultivos experimentales de Europa se encuentran en el Estado español. Estos transgénicos son fundamentalmente para alimentar al ganado.

*Desde el punto de vista de la salud, rebajar el consumo de carne disminuye un 34% el riesgo de padecer cáncer de colon y enfermedades cardíacas y pulmonares, lo que reduciría la mortalidad mundial un 6-10% para 2050 y se traduciría en un ahorro de 735 mil millones de dólares anuales en costos sanitarios (Springman, M. et al., 2016).*

Por tanto, reducir el consumo de alimentos de origen animal es algo fundamental para la cocina sostenible y saludable. Si nos atenemos a la recomendación de la Escuela de Salud Pública



de Harvard, encontramos «el plato para comer saludable», una propuesta muy gráfica que nos muestra la proporción de los principales grupos de alimentos y el lugar que deben ocupar en nuestros platos con la intención de crear comidas saludables y balanceadas.

Use aceites saludables (como el de oliva) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limite el consumo de mantequilla y grasas trans.



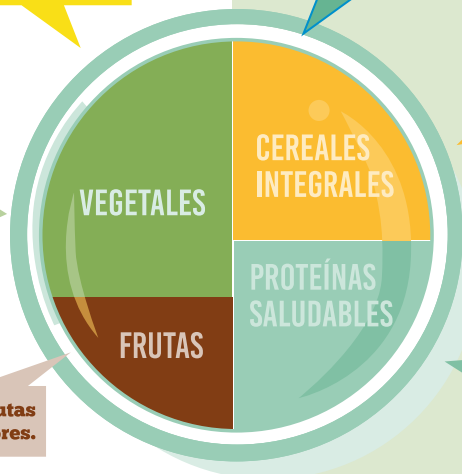
## el plato saludable



Cuantas más verduras y más variadas, mejor. Las patatas (incluyendo las fritas) no forman parte de esta recomendación.



Come muchas frutas de todos los colores.



Come cereales integrales (como azúcar moreno, pan y pasta integral). Limite el consumo de cereales refinados (como el arroz y pan blanco).



Escoja pescado, ave, judías y nueces, limite la carne roja, el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.



Bebe agua, té o café (sin azúcar). Limita el consumo de leche o lácteos a 1 o 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.



# 3.

## La importancia de las legumbres:

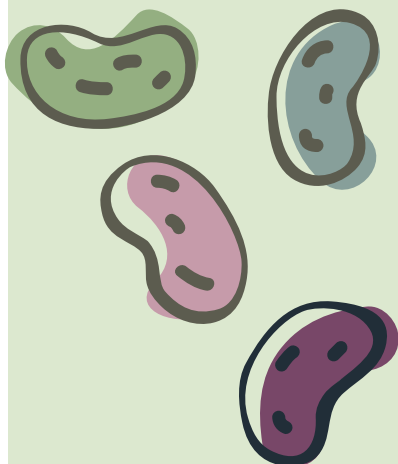


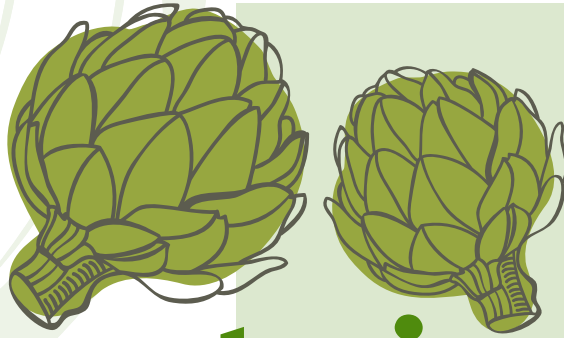
Para estar bien alimentado, por tanto, no es necesario comer ni tanta carne ni tanto producto animal. Basta con combinar adecuadamente un cereal (arroz, trigo, avena) con una legumbre (lentejas, garbanzos, alubias, guisantes) para tener una buena aportación de proteínas. Los aminoácidos que le faltan al cereal los contiene la legumbre, y como la concentración de proteínas es aproximadamente tres veces menor en aquel que en esta, la proporción adecuada para hacer un plato equilibrado sería tres partes de cereal por cada parte de legumbre.

El contenido en proteínas de las legumbres (alrededor del 20% en las secas y del 10% en las cocidas) es suficientemente elevado como para que estas sean consideradas un alimento proteico. Por tanto, son una fuente de proteínas vegetales fundamental que además nos aportan



vitaminas, minerales e hidratos en tanta cantidad que pueden ser la base de la alimentación saludable. Consumir legumbres no solo nos beneficia a nosotras, sino también a nuestro medio ambiente y nuestra comunidad. Pertenecen al grupo de «las compañeras invisibles de la vida» y son parte fundamental de las cocinas de cualquier lugar del mundo: en estofados, platos tradicionales, ensaladas, mezcladas con cereal, etc. Entre otras ventajas, protegen al pequeño agricultor porque la mayor parte de su producción se desarrolla en modelos de agricultura familiar, mejoran las propiedades de los suelos agrícolas y son una herramienta de lucha contra la obesidad infantil. Las legumbres son el paradigma y la representación de la sostenibilidad, tanto en la agricultura como en la alimentación. Por tanto, van a estar muy presentes en las recetas que proponemos en esta guía, donde mostraremos nuevas formas de comer legumbres, transformándolas en ricos platos de fácil preparación, sabrosos, apetecibles y saludables.





# Recetario de temporada

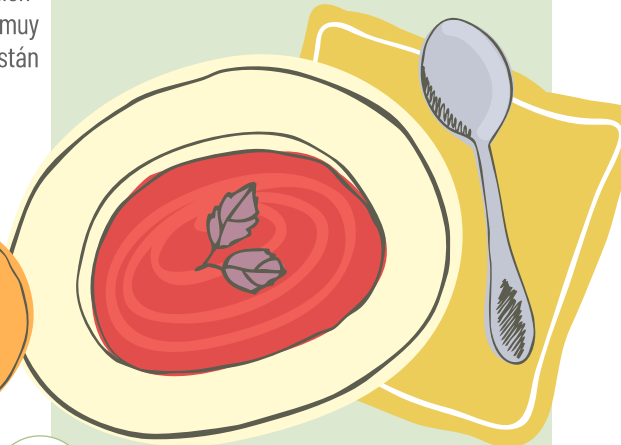
## Recetas de primavera



La primavera es una estación variable: sus inicios son fríos y el final de la estación en algunos sitios es verdaderamente abrasador. Son tres meses muy cambiantes en los que la naturaleza nos supera en velocidad. Cuando llega la primavera, los huertos están llenos de coles, coliflores, apios, cebollas, puerros, ajos, habas, guisantes, acelgas, zanahorias, patatas y alcachofas que están a mitad o final de su ciclo. Por tanto, los ingredientes que podremos utilizar en la cocina serán muy variados. A su vez, los campos de cultivo se están

preparando para acoger todas las plantas propias del verano, como tomates, pepinos, melones, sandías, berenjenas, etc. Algunos agricultores y agricultoras que empezaron a cultivar variedades tempranas podrán ofrecer calabacines, pepinos o tomates a finales de esta estación, en el mes de junio.

Las verduras de primavera, con sus brillantes colores, necesitan poca elaboración para ensalzar su sabor. Aquí os dejamos algunas propuestas.





MARTA FELIU

## Habas tiernas rehogadas:



### Ingredientes:

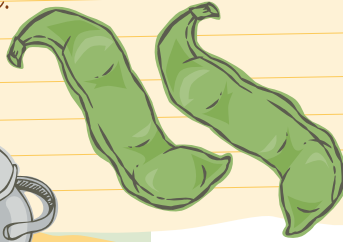
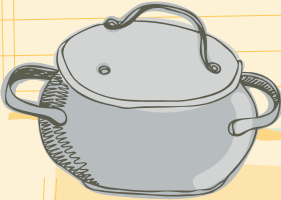


1 kg. de habas tiernas.

2 manojos de ajos tiernos (o 1 manajo de ajos tiernos y 1 manajo de cebolletas).

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

1 pizca de sal.



### Elaboración:

Picar la cebolla y el ajo en trozos pequeños y sofreír en una cazuela con un hilo de aceite caliente, hasta que cojan color.

Añadir las habas ya peladas y la sal, tapar y dejar cocer unos 15 min. a fuego más bajo, salteando cada cierto tiempo (se puede añadir agua si es necesario).

### Consejos:



Podemos preparar más cantidad y guardarlas en recipientes en la nevera para utilizarlas posteriormente en tortillas, arroces, mezclas para bocadillos, etc.



ELENA CUBELL

## Ensalada de garbanzos:

### Ingredientes:

- 500 g. de garbanzos cocidos o legumbre al gusto (alubias pintas o blancas, lentejas, etc.)
- 100 g. de tomate natural cortado a trozos pequeños o salsa de tomate.
- 1 cebolla en trozos (cruda o rehogada con un poquito de aceite).
- 2 zanahorias medianas.
- 1 diente de ajo picado.
- Hierbas aromáticas al gusto (orégano, tomillo, romero, albahaca, etc.)
- Aceite de oliva virgen extra
- Semillas al gusto (sésamo tostado, triturado para una mejor asimilación; girasol; calabaza, etc.)
- Frutos secos al gusto (avellanas, nueces, almendras; tostados, siempre mejor que fritos).



### Elaboración:

Lavar previamente la legumbre si es de bote.

Introducir todos los ingredientes en un bol (excepto la zanahoria), mezclarlos y sazonar al gusto.

Colocar las láminas encima de la ensalada para darle color y un aspecto apetecible.

Lavar la zanahoria, pelarla con un pelador y, con este mismo, cortar láminas.

### Consejos:

Este plato fácil y muy nutritivo basado en legumbres lo podemos completar con un cereal, que puede ser arroz integral simplemente cocido (1 parte de arroz por 2 de agua y un poco de sal; cocer a fuego lento, tapado, unos 30-50 min., aunque el tiempo depende del tipo de arroz. No es necesario remover). ¿Por qué arroz integral? Porque su piel nos aporta muchas vitaminas y minerales, además de fibra, muy necesaria tanto para limpiar nuestro intestino como para una mejor absorción de colesterol, entre otras cosas. También podemos añadir alguna otra verdura de temporada de nuestra preferencia, como pepino, hinojo o espárragos.



VERONICA SHAIQ

## Crepes de

### Ingredientes: espinacas:

#### Para los creps:

- 2 tazas de bebida vegetal de arroz o almendras sin azúcar
- 100 g. de harina de espelta integral.
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.

1 pizca de sal.

#### Para la salsa:

- Nata líquida o vegetal.
- Cebolla tierna.
- 1 cucharadita de curry.

Sal y pimienta

#### Para el relleno:

- 1 puñado de espinacas.
- 1 puñado de acelgas rojas o verdes.
- 2 cebollas tiernas.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de semillas (lino y pipas de girasol).
- Sal y pimienta.
- Orégano y tomillo.
- 2 cucharadas de salsa bechamel.

### Elaboración:



#### Para el relleno:

Cortar la parte verde de la cebolla tierna y reservarla para la salsa; cortar la parte blanca y el ajo en pequeños daditos.

Limpiar y cortar las espinacas y las acelgas, incluido el tallo.

Saltear con un chorrito de aceite primero la cebolla, luego el ajo y, por último, las hojas verdes durante no más de 2 min, dejándolas a medio cocer.

Retirar y triturar con la minipimer, agregar los condimentos, las semillas y la salsa bechamel. Mezclar bien y reservar.







## Crepes de espinacas:

Para los creps:

Introducir todos los ingredientes en el vaso de la minipimer y batir hasta que no queden grumos. Dejar reposar 10 minutos.

Calentar una sartén y untarla con aceite. Con un cucharón, echar una porción de masa y girar la sartén para que se deslice la preparación (los creps tienen que quedar finos).

Con una cuchara de silicona, comprobar que ya tienen color y darle la vuelta, así sucesivamente hasta terminar la masa.

Quedan muy livianos y se pueden combinar perfectamente con rellenos tanto dulces como salados, comer fríos, tibios o calientes.

Para la salsa bechamel:

Cortar la parte blanca de la cebolla en daditos pequeños y rehogarlos a fuego lento en una sartén con un chorrito de aceite.

Incorporar la nata vegetal, remover y añadir el curry y salpimentar.

A la hora de servir:

Rellenar los creps y enrollarlos.

Colocarlos en una fuente apta para horno untada con aceite, disponerlos uno pegado al otro, cubrir con la salsa e introducir en el horno a 180 C. durante 10 minutos.

Espolvorear con las pipas de girasol cortadas irregularmente y servir.





VERONICA SHAIQ

## Falafel de garbanzos con salsa de yogur:

Ingredientes: Para la salsa de yogur:

Para el falafel:

- 1 taza de garbanzos (en remojo desde la noche anterior).
- 30 g. de cilantro.
- 20 g. de perejil.
- 1/2 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Zumo de medio limón.
- 2 cucharadas tahine (pasta de sésamo)
- 1/2 cucharadita de bicarbonato.
- Comino
- Guindilla (opcional)
- 1 yogur natural de soja o leche de vaca no azucarado.
- 1 diente de ajo picado bien fino.
- Menta seca triturada.
- 1 cucharada de tahine.
- 2 cucharadas de zumo de limón, sal y pimienta.



Elaboración:



Colocar en el vaso de la minipimer el cilantro, el perejil, la cebolla, el ajo, el zumo de limón, el tahine y los condimentos.

Triturar hasta que quede una papilla.

Aparte, triturar el garbanzo bien escurrido, sin llegar a trituirarlo del todo.

Incorporar la papilla y mezclar todo, salpimentar e incorporar el bicarbonato.

Dejar reposar unos 20 minutos.

Formar bolas de unos 4 cm y aplastarlas un poco. Se pueden freír hasta que queden doradas o bien hornear 10 min de cada lado, rociadas con aceite de oliva, hasta que se doren bien.

Para la salsa de yogur:  
Mezclar todos los ingredientes y listo.

A la hora de servir:  
Servir los falafels calientes, acompañados de la salsa de yogur y un colchón de hojas verdes.





## Nubes de coliflor con lluvia de semillas:

### Ingredientes:

- ↪ 1/2 coliflor.
- ↪ 100 g. de patata.
- ↪ 1 huevo.
- ↪ Sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
- ↪ Semillas de chia, sésamo, girasol, amapola o calabaza.



### Elaboración:

Cocinamos la coliflor en agua hirviendo durante 5 minutos. Cortamos fino y reservamos. Cocemos las patatas, trituramos con tenedor y dejamos enfriar. Pre calentamos el horno a 200C.

Mezclamos en un bol la coliflor, el puré de patata, el huevo batido y los condimentos.

Ponemos pequeñas "nubes" en una placa de horno sobre papel de hornear y cocinamos 25 minutos o hasta que se doren.

Decoramos con lluvia de semillas.





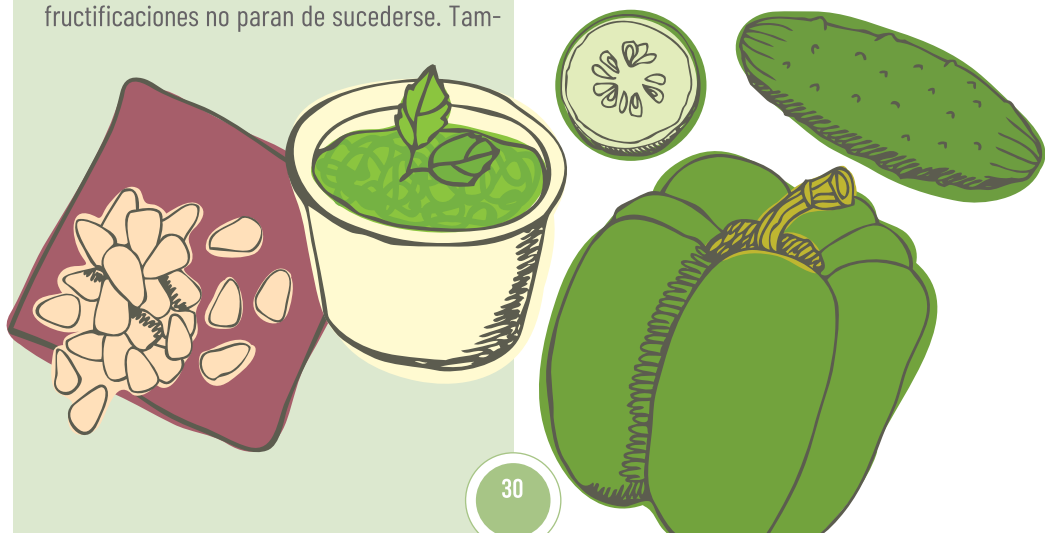
## Recetas de verano



La abundancia de productos frescos en esta época del año hace que el verano sea una estación magnífica para cualquier cocinero o cocinera. Con sus días soleados y sus largos y cálidos atardeceres, la comida veraniega es un auténtico placer. Podremos elegir entre una magnífica variedad de ensaladas para sacar el mayor partido al deslumbrante catálogo de frutas y verduras que nos ofrece esta estación. A finales de junio, el huerto está exuberante, nos ofrece una plenitud de cosechas: **tomates, calabacines, pimientos verdes, pepinos...** Los cultivos ya no crecen tanto como en primavera, y las floraciones y fructificaciones no paran de sucederse. Tam-

bién es tiempo de preparar los cultivos otoñales, ya que las mejores cosechas de **zanahorias, acelgas y nabos** para el invierno se consiguen si a finales de verano los ponemos en marcha.

Apetecen los platos fríos, sin demasiada elaboración, que nos aportan frescor para soportar las elevadas temperaturas; además, se pueden dejar preparados por la mañana en la nevera para tenerlos listos a mediodía y tan solo sea sentarse a la mesa y empezar a comer. **Sopas frías, cremas o carpaccios de verduras** son las recetas más recurridas para pasar el calor estival. **No dudemos en innovar con las ensaladas e incorporarles trocitos de frutas, frutos secos, semillas, legumbres, etc.**





MARTA FELIU

## Carpaccio de calabacín:

### Ingredientes:

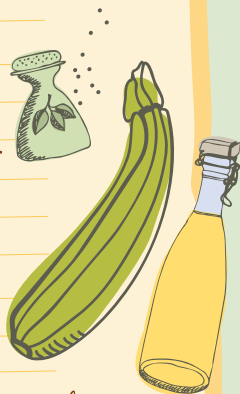
1 calabacín mediano (que no sea grueso).

Para la vinagreta:

5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

2 cucharadas de vinagre.

Sal y pimienta.



### Elaboración:

Lavar el calabacín y no pelarlo si es ecológico. Cortarlo en láminas muy finas con la ayuda de un pelador.

Para la vinagreta:

Mezclar todos los ingredientes y agitar para que se mezclen bien.



### A la hora de servir:

Distribuir las láminas en un plato y aliñar con la vinagreta, para que quedan bien impregnadas.

Guardar en la nevera durante una hora.

### Consejos:

Podemos preparar más cantidad y guardarlo en recipientes en la nevera para utilizarlo posteriormente. Eso sí, es importante mezclarlo de vez en cuando, para que dure hasta 3 días si está bien conservado.

Podemos sustituir el vinagre por zumo de lima y añadir otros ingredientes como pasas, piñones o queso rallado, que se pondrán a macerar juntos una vez le añadamos la vinagreta.





**LAURA ALMODOVAR**

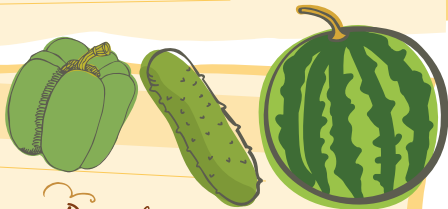
## Gazpacho de melón con almendras tostadas y crujiente de jamón:

### Ingredientes:

(por cada melón pequeño)

- 1 melón «piel de sapo» pequeño.
- 1 pepino grande.
- 1/2 pimiento verde.
- 1/4 de cebolla tierna (sin tallo).
- 250 g. aprox. de pan duro sin corteza troceado.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de jerez.
- Sal marina.
- Pimienta blanca y negra.
- 10-15 cubitos de hielo (en su defecto, agua fría).
- Láminas finísimas de jamón (deshidratadas en el horno a temperatura mínima).
- Almendra laminada.

### Elaboración:



#### El día de antes:

Trocear el pan duro y los vegetales (melón y pepino sin piel) en trozos grandes e introducirlos en un bol. Añadir cubitos de hielo, aceite y vinagre al gusto (3 de aceite por 1 de vinagre como referencia), sal y pimienta. Dejar marinar un día en la nevera.

#### El mismo día:

Triturar el preparado del día anterior hasta conseguir una textura homogénea y tan fina como sea posible. Si se prefiere más fina, pasar por un chino (colador cónico). Corregir el punto de sal y pimienta, aceite y vinagre.

Para el crujiente de jamón:  
Precalentar el horno.

Cortar lonchas finísimas, distribuir las en papel vegetal e introducir las en el horno apagado pero atemperado. Dejar dentro hasta que se enfríe, sin dejar de observar para evitar que se sobrecalienten y se quemem.

A la hora de servir:

Rellenar vasitos con el gazpacho y coronar con almendra tostada y crujiente de jamón. Servir muy frío.



ALICIA TOLEDO

## Sopa de tomate y albahaca fresca:

### Ingredientes:

- 8 tomates maduros, escaldados y sin piel.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Un puñado de albahaca fresca.



### Elaboración:

Picar la cebolla y sofreír a fuego lento hasta que esté transparente y, a continuación, añadir el ajo.

Seguir con el sofrito con mucho cuidado de que no se queme.

Cuando empiecen a estar hechos el ajo y la cebolla, retirar del fuego.

Cortar los tomates escaldados en cuatro, quitarles las semillas e incorporarlos al sofrito.

Cocinar unos 3 o 4 minutos.

Cubrir de agua y cocer unos 15 min. a fuego lento.

Añadir una pizca de sal durante la cocción.

Una vez cocinado, incorporar la albahaca fresca picada y triturar.



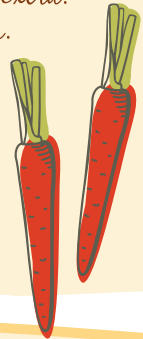


VERONICA SHAIQ

## Rollitos de calabacín con paté de lentejas:

### Ingredientes:

- 2 calabacines largos.
- 2 zanahorias.
- 1 pimiento rojo asado.
- 1 bote de lentejas cocidas.
- 100 g. de champiñones.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de tahine.
- Zumo de medio limón.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 4 cucharadas de agua.
- Semillas de sésamo.
- Sal y pimienta.



### Elaboración:

Cortar láminas finas y alargadas del mismo tamaño de zanahoria y calabacín con un cuchillo afilado, un pelador o una mandolina de cocina, cocinarlas al vapor 2 min. o pasar por agua hirviendo para ablandarlas un poco y que sean manejables y no se quiebren al doblarlas. Reservar.

#### Para el paté:

Saltear los champiñones con un hilo de aceite y retirar una vez dorados. Cortar el pimiento asado en trozos y reservar. Enjuagar las lentejas con abundante agua fría. Introducir la mitad en el vaso de la minipimer, junto con 1 diente de ajo,

1 cucharada de tahine, unas gotas del zumo de limón, los champiñones, la sal, la pimienta, un hilo de aceite de oliva y 2 cucharadas de agua. Triturar bien y reservar. Realizar el mismo procedimiento con las lentejas restantes e incorporar el pimiento asado en lugar de los champiñones.

#### A la hora de servir:

Extender una lámina de calabacín y encima una de zanahoria, untar con el paté y enrollar. Acompañar con un colchón de hojas verdes y una vinagreta. Espolvorear semillas de sésamo y a disfrutar.





## Recetas de otoño



Cuando se presenta el otoño, los paisajes cambian de tono: empiezan a predominar los ocres y marrones, los rojizos y amarillos, e incluso los grises en algunas zonas, con la ayuda de los posibles fríos y las abundantes lluvias. Cuando empiezan a alargarse las noches, llega el momento de sacarle el máximo partido a los sabrosos productos que nos hacen entrar en calor. La composición de los platos y las formas de cocinarlos cambian completamente: los estofados a fuego lento, los guisos calentitos y las cremas humeantes es lo que más apetece. Los

huertos de otoño nos ofrecen un maravilloso abanico de frutas: las **manzanas**, las **ciruelas** y las **peras** son populares tanto en platos dulces como salados. Es la época en que las **cebollas** y los **ajos** toman protagonismo, y se asocian muy bien con **zanahorias** y **nabos**, que se pueden empezar a cultivar a finales de verano. También es la temporada de recolección de los **boniatos**, que generalmente llegan cuando está bien entrado el otoño (octubre-noviembre).





ELENA CUBELL

## Crema de falso tomate con legumbre:

- Ingredientes:
- 3 cebollas.
  - 3 zanahorias.
  - 1/2 remolacha cocida.
  - 100 g. de garbanzos o alubias blancas cocidos (también puede ser garrofón).
  - Hierbas aromáticas (tomillo, orégano, laurel).
  - Aceite de oliva virgen extra.
  - 1 diente de ajo.
  - Sal.



## Elaboración:

Rehogar en una cazuela con un poco de aceite la cebolla cortada en trozos y la zanahoria a rodajas pequeñas, las hierbas aromáticas y el ajo.

Dejar que se dore unos 15 min. a fuego medio y con la olla tapada para que la verdura vaya soltando su jugo.

Cubrir con agua, añadir la legumbre y dejar cocer unos 20 min. más.

Triturar junto con la remolacha y rectificar de sal.

## Consejos:

Podemos acompañarla con unas tostadas de pan integral, con semillas o frutos secos. Esto convertirá nuestra crema en un plato equilibrado, ya que tenemos buen aporte de vitaminas y minerales con las verduras, de proteínas con las legumbres, de energía con el pan (la opción integral es una muy buena elección por el aporte de fibras) y de aceites esenciales y vitaminas con las semillas y los frutos secos.







ALICIA TOLEDO

## Crema de boniato al estragón:

### Ingredientes:

- ~ 1 cebolla
- ~ 1 boniato
- ~ Caldo vegetal
- ~ Estragón fresco (si no tenemos, seco)



### Elaboración:

Sofreír la cebolla a fuego lento y cuando esté transparente, añadir el boniato pelado y troceado.

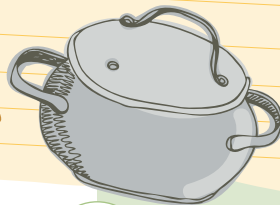
Removerlo todo 5 min. y añadir el caldo de verduras y el

estragón. Si el estragón es fresco, ponerlo en una mallete para hierbas o ligarlo con una cuerdecilla. Si es seco, echarlo directamente al caldo.

Dejar que se cocine hasta que el boniato esté blando y corregir de sal y pimienta antes de triturar la crema.

### A la hora de servir:

Si lo preferimos, podemos no echar apenas sal. Antes de servirlo, podemos añadir un chorro de salsa de soja, para que tenga un sabor más asiático.





MARTA FELIU

## Croquetas de verduras:

### Ingredientes:

- ~ 1 manojo de acelgas.
- ~ 4 zanahorias.
- ~ 1 cebolla.
- ~ 2 tazas de harina de garbanzo.
- ~ Aceite de oliva virgen extra.
- ~ Sal.



### Elaboración:

- Cortar la verdura muy fina.
- Saltear la cebolla con un chorro de aceite y cuando esté transparente, incorporar el resto de verduras y la sal. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos.
- En un bol grande, poner la harina de garbanzo, añadir la verdura recién sacada del fuego y rectificar de sal.
- Extender la mezcla en una bandeja para que se enfríe más rápido o ponerla en la nevera.
- Precalentar el horno a 200 C.
- Con las manos húmedas, formar las croquetas con la masa de las verduras y colocarlas en la bandeja del horno.
- Hornear 10 min. por cada cara (hasta que se doren).

### A la hora de servir:

Podemos servir las croquetas con una salsa de yogur o de tahine (pasta de sésamo con zumo de limón).



VERONICA SHAIQ

## Burguer de lentejas:

### Ingredientes:

- ~ 1 taza de lentejas.
- ~ 1/2 taza de arroz.
- ~ 200 g. de champiñones blancos o portobellos (oscuros).
- ~ 1 cebolla.
- ~ 2 cucharadas de salsa de soja.
- ~ 5 cucharadas de harina de arroz.
- ~ 1 cucharadita de ajo en polvo.
- ~ 2 dientes de ajo picado.
- ~ 1 cucharadita de perejil fresco picado.
- ~ 1/2 cucharadita de tomillo.
- ~ 1 cucharadita de cilantro molido.
- ~ 1/2 cucharadita de comino molido.
- ~ 1/2 cucharadita de pimentón dulce.
- ~ 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- ~ Sal y pimienta.
- ~ Pan rallado y levadura nutricional (opcional).



### Elaboración:

Hervir por separado las lentejas con 2 tazas de agua y el arroz con 1 y 1/2 taza de agua. Dejar enfriar.

Cortar la cebolla y los champiñones en cubitos. Saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén a medio cocer.

Incorporar la salsa de soja y dejar que se reduzca el líquido y comience a caramelizarse (esta parte es fundamental para concentrar los sabores).

Juntar el arroz con las lentejas y triturar la mitad a groso modo, dejando que queden pedacitos sin moler.

Incorporar el salteado de los champiñones y la cebolla, ligar bien e incorporar también los condimentos, la levadura nutricional y de una en una las cucharadas de harina de arroz,

y seguir uniendo pero ahora con las manos. Si la mezcla resulta muy húmeda, agregar más harina de arroz. Tiene que tener una consistencia más bien compacta y tirando a dura, pero no hay que agregar demasiada harina, o quedarán apelmazadas.

Para que queden más crujientes por fuera, se pueden rebozar con pan rallado.

Dar forma redondeada con las manos o un molde y cocinar en una sartén con un poquito de aceite a fuego medio hasta que se doren por ambos lados.

También se pueden poner en el congelador unos 10 min. para que queden más firmes antes de cocinarlas.



## Recetas de invierno



Las bajas temperaturas y los días más cortos hacen que el huerto esté en calma. Los cultivos se encuentran en reposo y si crecen, lo hacen lentamente. Para conocer bien la temporalidad de los alimentos, es importante observar lo que ocurre en los paisajes agrarios. El invierno es apropiado para la comida caliente, reconfortante,

pues nos ayuda a mitigar el frío propio de esta época del año. Las hortalizas de invierno como el **nabo**, el **colinabo**, las **zanahorias** y las **chirivías** están a nuestra disposición y pueden incluirse en sopas, cremas o estofados. Sus raíces han quedado protegidas del crudo invierno y demuestran en esta época su máximo potencial. También es interesante explorar el variado universo de las **coles**, que en invierno se encuentran en su máximo esplendor.





MARTA FELIU

## Salteado de col lombarda, ajos tiernos, manzana, pasas y almendras:

Ingredientes:

- 1 pollo mediano
- 2 manzanas medianas
- 1 manojo de ajos tiernos
- 10 almendras crudas
- Un puñado de pasas
- Zumo de medio limón
- Agua o caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



### Elaboración:

Cortar la col lombarda en rebanadas finas y saltear en una sartén con un poco de aceite.

Añadir la manzana cortada en cuadraditos y los ajos tiernos cortados finos. Remover durante 10 min., dando vueltas al preparado tipo wok.

Añadir un poco de caldo, las pasas y las almendras, que habremos asado previamente en el horno y picado.

Tapar y dejar que rompa a hervir. Apagar el fuego inmediatamente y dejar reposar. Añadir sal, pimienta y las especias que consideremos.

### A la hora de servir:

Resulta un buen acompañante o guarnición para garbanzos, pescado, carne, arroz, quinoa, etc.



**ALICIA TOLEDO**

## Crema de coliflor y almendras:

- Ingredientes:
- ~ 1 cebolla.
  - ~ 1 coliflor mediana.
  - ~ Almendra molida o crema vegetal de almendra.



### Elaboración:

Sofreír la cebolla a fuego lento y cuando esté trasparente, añadir la coliflor cortada en florecillas pequeñas. Es interesante aprovechar también los troncos, para generar menos residuos y porque es una parte que no solemos utilizar en otras preparaciones pero que tiene un gran contenido en nutrientes.

Remover la mezcla de verduras durante 6 u 8 min. para evitar que se queme. Cubrir con agua y dejar cocinar hasta que la coliflor esté blanda.

Para finalizar, añadir la almendra molida o un chorrito de crema de almendra y corregir de sal y pimienta. Triturar el conjunto hasta conseguir una textura muy fina.







**LAURA ALMODOVAR**

## Crema de chirivía con chips y polvo de kikos:

### Ingredientes:

- 500 g. de chirivías tiernas.
- 200 g. de patata para cocer (para suavizar la crema).
- 100 g. de cebolla.
- Chips de raíces (zanahoria, zanahoria morada, puerro).
- 750 ml. de caldo de ave, verduras o agua aromatizada con hierbas.
  - 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.
  - Sal marina.
  - Pimienta recién molida.
  - 1 paquete de kikos fritos o tostados.



### Elaboración:

#### Para la crema:

Pelar y trocear las chirivías, las patatas y la cebolla. En una olla, saltar a fuego vivo las verduras troceadas, hasta que se doren ligeramente. Añadir el caldo o agua aromatizada y hervir hasta su completa cocción. Triturar hasta conseguir una textura fina y homogénea. Corregir el grado de espesor añadiendo más cantidad de líquido si es necesario.

Freír en aceite a unos 150 C. aprox. hasta conseguir una textura crujiente (es recomendable sacarlos una vez dejan de verse «burbujitas en el borde», al mismo tiempo que se suben a la superficie). Secar sobre papel absorbente o rejilla para quitar la grasa excedente.

#### Para el polvo de kikos:

Pulverizar los kikos hasta conseguir un polvo fino.

#### Para los chips de verduras:

Con ayuda de un pelador, cortar en dirección longitudinal las distintas verduras (chirivía, zanahoria, nabos, etc.) con grosor muy fino. El puerro se corta en forma de filamentos largos y finos.

#### A la hora de servir:

Podemos servir la crema en platos hondos, distribuir los chips de verduras sobre la superficie y sazonar con el polvo de kikos.



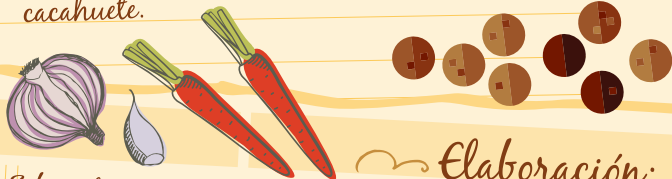


ALICIA TOLEDO

## Lentejas y verduras a la naranja:

### Ingredientes:

- ~ Lentejas rojas sin piel, llamadas lentejas dhal o coral.
- ~ 1 cebolla.
- ~ 1 diente de ajo.
- ~ Media calabaza cacahuete.
- ~ 3 zanahorias.
- ~ Caldo de verduras.
- ~ Especias (jengibre, comino, cúrcuma, cilantro, etc.)
- ~ Aceite de oliva virgen extra.
- ~ Salsa de soja (opcional).



### Elaboración:

Sofreír la cebolla y el ajo a fuego lento, con mucho cuidado de que no se queme, y reservar.

Cortar en dados pequeños la calabaza y las zanahorias procurando hacer trozos del mismo tamaño, para que la cocción sea similar. Incorporar al sofrito y cocinar todo unos 5 minutos.

Añadir el zumo de jengibre, que habremos rayado antes para extraer el jugo. Incorporar una pizca de comino y otra de cúrcuma. Mezclar y cocinar todo 3 min. más.

Agregar las lentejas (un puñado por persona), que habremos lavado

previamente con un colador, y saltear con el sofrito un par de minutos.

Incorporar el caldo de verduras, justo para cubrir las lentejas. Deja cocer hasta que esté todo hecho. Si es necesario, podemos añadir más caldo de verduras durante la cocción.

### A la hora de servir:

Podemos picar un poco de cilantro y ponerlo por encima de cada ración.

Si optamos por añadir un chorro de salsa de soja, es recomendable no poner mucha sal durante la cocción de las verduras.



## Nøquis de remolacha con salsa de puerros:

### Ingredientes:

#### Para los ñoquis:

- 2 remolachas grandes.
- 3 patatas medianas.
- 1 huevo.
- 150 g. de harina integral.

#### Para la salsa de puerro:

- 2 puerros grandes.
  - 400 ml. de leche (animal o vegetal)
  - 2 cucharadas de harina.
  - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto.



### Elaboración:

#### Para la ñoquis:

Hervimos las patatas y remolachas con piel hasta que estén blandas. Hacemos un puré con las patatas y procesamos las remolachas. Integramos todo y agregamos sal, el huevo y la harina. Amasamos la mezcla hasta lograr una masa consistente. Hacemos tiras largas con la masa y las cortamos en dados. Damos la forma de ñoqui pasando los dados por un tenedor. Hervimos (como pasta) en agua abundante hasta que floten y servimos.



#### Para la salsa de puerro:

Salteamos los puerros hasta que estén transparentes. Agregamos la harina y vamos añadiendo la leche poco a poco como una bechamel. Condimentamos y servimos sobre los ñoquis.



# La hora de la compra



Una vez sabemos cómo diseñar nuestros menús para alimentarnos de forma saludable y sostenible, toca revisar dónde hacemos nuestras compras. ¿De dónde vienen los alimentos que compramos en nuestro proveedor habitual y cuántos kilómetros recorren? ¿Cómo han sido producidos? ¿Cuántos intermediarios hay en esos canales de comercialización? ¿Qué alternativas tenemos? En definitiva, ¿dónde podemos comprar alimentos más saludables y sostenibles?

Una receta fácil puede ser hacer las compras fuera de las grandes superficies. Las grandes superficies ofrecen alimentos producidos en

todos los lugares del mundo, lo cual podría parecer una ventaja, cuando en realidad están jugando un papel muy importante en el empobrecimiento y homogeneización de nuestras dietas. Las grandes superficies son, junto con la industria agroalimentaria y la publicidad, las que deciden lo que llega y lo que no llega a nuestra mesa. Tienen un poder enorme, que emplean para imponer duras reglas del juego en la cadena alimentaria, decidiendo precios, calibres y otras condiciones de comercialización. Estas reglas favorecen la producción industrial, dejando fuera de juego a pequeños/as agricultores/as y sus producciones locales y diversas.

Además, los alimentos se venden frecuentemente sobreenvasados, no por razones higiénico-sanitarias a favor de las personas consumidoras, sino por facilidades en la conservación y distribución de los alimentos, es decir, pensando en términos de rentabilidad económica.



La alternativa a las grandes superficies son los mercados municipales y las tiendas de barrio. Normalmente, en estos establecimientos es más fácil acceder a alimentos locales y de temporada y son más frecuentes las ventas a granel, evitando el gasto innecesario de plástico. Por otro lado, se reparte la riqueza generada, que repercute en la generación de tejido económico a nivel local.

También puedes comprar a productores mediante compra directa o a través de un grupo de consumo. Un grupo de consumo es un colectivo que se autoorganiza para adquirir alimentos más sanos y sostenibles, generalmente mediante relaciones directas con los productores y las productoras locales. Suelen estar motivados por el deseo de transitar hacia un sistema alimentario más ecológico y más justo, pero también hay otras razones para organizarse como son la salud o el acceder a alimentos de mejor calidad a menor precio, ya que la reducción en el número de intermediarios suele abaratar la compra. Es una opción cada vez más común en los barrios.

Si puede ser, elige alimentos de producción ecológica. Normalmente, estos vienen identificados con un sello, pero hay alimentos producidos de forma sostenible que no tienen sello. Lo más importante es que no se hayan empleado en su producción ni conservación productos químicos de síntesis (herbicidas, fungicidas, insecticidas), por su efecto perjudicial sobre la salud de personas consumidoras y por su acción nociva sobre el suelo, los acuíferos y la biodiversidad.

Fíjate en las etiquetas de los alimentos y pregunta sobre el origen y/o cualquier aspecto que no entiendas, de manera que puedas ir adquiriendo nuevos conocimientos para llevar una dieta saludable y sostenible.

Lo más normal es que no encuentres una única opción que satisfaga todas tus inquietudes y que tengas que combinar varias alternativas.

## Algunos ejemplos de dónde comprar alimentos saludables y sostenibles:



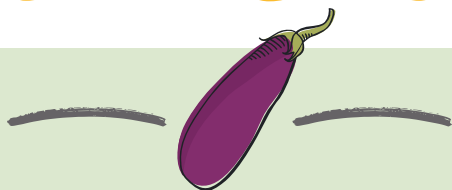
> **La Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià** ha editado un mapeo de iniciativas alimentarias soberanas. Busca las que existen en tu comarca:  
<https://sobiraniaalimentariapv.org/mapeig-sobirania-alimentaria/>

> El Calendario **Fem L'Horta Possible** incluye todos los años una lista actualizada de productoras y productores de verduras, hortalizas y frutas ecológicas en toda la Comunitat Valenciana. Puedes conseguirlo aquí:  
<https://perlhorta.info/index.php/category/inies-de-treball/calendari>

> **Biotremol** en Alicante y **Som Alimentació** en Valencia, son dos cooperativas creadas y gestionadas por los/as propios/as consumidores/as. Aquí te dejamos los enlaces:  
<https://somalimentacio.com>  
<https://biotremol.com>

> Otra buena opción, esta vez para reducir envases, son las tiendas a granel. Es el caso de **La Comanda a Granel**, **Terreta Neta**, **Al Grano...** tiendas de la ciudad de Valencia que apuestan por reducir los residuos.

# Planificando el menú semanal



Una buena idea para comer saludable, variado y rico, y reducir el desperdicio alimentario, puede ser planificar semanalmente el menú. Aquí te dejamos un planificador bimensual, que puedes utilizar para consultar los alimentos disponibles e ideas de recetas para cada temporada.

Las fuentes que hemos utilizado para determinar la temporada de los alimentos son:

**PARA LAS VERDURAS, calendario facilitado por Cami de L'Horta.**

<http://www.camidelhorta.com/>

**PARA LAS FRUTAS, calendario de frutas de temporada de la OCU.**

<https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras/calendario-de-frutas>

**PARA EL PESCADO, la web**

<https://pescadodetemporada.org/> de **Greenpeace.**

Recuerda que además de estos, dispones de semillas (sésamo, semillas de girasol y de calabaza), frutos y frutas secos (nueces, avellanas, almendras, pasas, dátiles, higos y albaricoques), aceitunas y encurtidos de calidad...



# ENERO / FEBRERO



## TODO EL PERIODO

Puerro	Cebolla	Nabo
Ajo tierno	Col	Rábano
Apio	Coliflor	Remolatxa
Acelga	Colirrábano	Rúcola
Boniato	Patata	Habas (al final)
Brócoli	Lechuga	
Calabaza	Escarola	
Cardo	Espinacas	
Zanahoria	Hinojo	
Alcachofa	Perejil	

## IDEAS DE PLATOS

- > Patés vegetales con crudités de zanahoria, pepino, apio y rebanadas de pan integral (hummus de garbanzos, paté de zanahoria con lentejas naranja y comino, paté de remolacha, paté de azukis, paté champiñones).
- > Crema de patata y puerro.
- > Crema de zanahoria y naranja.
- > Crema de remolacha.
- > Crema de hinojo.
- > Crema de boniato.
- > Crema de brócoli y cacahuete.



## AL PRINCIPIO TODO EL PERIODO AL FINAL

Caqui	Kiwi	Fresa
Chirimoya	Limón	
	Mandarina	
	Manzana	
	Naranja	
	Plátano	
	Aguacate	

## IDEAS DE PLATOS

- > Fruta asada (al horno) o cocida o en compota, tanto la manzana como la pera.
- > Bol de fresas, plátano, regado con zumo de naranja.
- > Batido de bebida vegetal de arroz o avena con fresas.
- > Gajos de mandarina y rodajas de kiwi con canela.



## TODO EL PERIODO

Besugo	Sepia	Sardina
Caballa	Bonito rayado	Anchoa
Lenguado	Dorada	
Merluza	Mejillón	

## IDEAS DE PLATOS

- > Boquerones en tempura.
- > Mussola adobada.
- > Buñuelos de bacalao.
- > Merluza rebosada.



## TODO EL PERIODO

Pollo	Ternera	Cerdo
Pavo	Conejo	Cordero

## IDEAS DE PLATOS

- > Paella de conejo, alcachofa y guisantes, tomillo y romero.
- > Chuletas de pavo a la manzana.
- > Pollo al horno a los cítricos.
- > Caldereta de cordero.



## TODO EL PERIODO

Huevos

## IDEAS DE PLATOS

- > Tortilla de alcachofa, revuelto de habas, revuelto de ajos tiernos y gambas.



## TODO EL PERIODO

Lentejas	Alubias	Garbanzos
----------	---------	-----------

## IDEAS DE PLATOS

- > Lentejas con apio y napicol.
- > Alubias con cardo y nabo.
- > Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro.



## TODO EL PERIODO

Arroz	Maíz	Avena
Pasta	Mijo	Cebada

## IDEAS DE PLATOS

- > Espirales integrales al pesto.
- > Paella de alcachofas y habas.
- > Espaguetis integrales con tomate y albahaca.
- > Arroz negro, arroz a banda, arroz con bacalao y coliflor.
- > Fideuà con verduras y sepia (pimientos, calabacín y coliflor).

# MARZO / ABRIL



## TODO EL PERIODO

Puerro	Zanahoria	Espinacas
Ajo tierno	Alcachofa	Hinojo
Apio	Cebolla	Perejil
Acelga	Col	Nabo
Boniato	Coliflor	Rábano
Brócoli	Colirrábano	Remolatxa
Calabaza	Patata	Rúcula
Cardo	Lechuga	Habas
	Escarola	

## IDEAS DE PLATOS

- > Patés vegetales con crudités de zanahoria, pepino, apio y rebanadas de pan integral (hummus de garbanzos, paté de zanahoria con lentejas naranja y comino, paté de remolacha, paté de azukis, paté champiñones )
- > Crema de coliflor.
- > Crema de zanahoria y curry.
- > Crema de champiñones y avena.
- > Pastel de lentejas gratinado.
- > Cardo con salsa de almendras.



## TODO EL PERIODO AL FINAL

Fresa	Mandarina	Níspero
Limón	Naranja	
Kiwi	Plátano	
	Aguacate	

## IDEAS DE PLATOS

- > Bol de fresas, plátano, regado con zumo de naranja.
- > Batido de bebida vegetal de arroz o avena con fresas.
- > Gajos de mandarina y rodajas de kiwi con canela.



## TODO EL PERIODO

Besugo	Sardina	Atún rojo
Caballa	Dorada	Mejillón
Lenguado	Anchoa	Sepia
Merluza		

## IDEAS DE PLATOS

- > Suquet de peix con pescado de lonja.
- > Dorada al horno.
- > Paella de sepia, mejillones, pimiento rojo y coliflor con all-i-oli.
- > Merluza con salsa verde.



## TODO EL PERIODO

Pollo	Ternera	Cerdo
Pavo	Conejo	Cordero

## IDEAS DE PLATOS

- > Guiso de ternera con cuscús de verduras.
- > Longanizas con habas.
- > Macarrones con choricito gratinados.
- > Habitas con jamón.



## TODO EL PERIODO

Huevos

## IDEAS DE PLATOS

- > Tortilla de espinacas, revuelto de habas, tortilla de cebolla.



## AL PRINCIPIO TODO EL PERIODO AL FINAL

Lentejas	Alubias	Garbanzos
----------	---------	-----------

## IDEAS DE PLATOS

- > Azukis con calabaza.
- > Lentejas con patatas, espinacas y puerro.
- > Ensalada multicolor de garbanzos con hierbas aromáticas.



## AL PRINCIPIO TODO EL PERIODO AL FINAL

Arroz	Maíz	Avena
Pasta	Mijo	Cebada

## IDEAS DE PLATOS

- > Paella vegetariana con arroz semi integral y cúrcuma.
- > Tallarines con ajo y perejil.
- > Fideuà de verduras, sépia, mejillones y galeritas.
- > Arroz al horno.



# MAYO / JUNIO



## AL PRINCIPIO TODO EL PERIODO AL FINAL

Puerro Apio Cardo Col Hinojo Nabo Rábano	Bajoqueta Pepino Acelga Colirrábano Calabacín Patata Zanahoria Lechuga Cebolla Remolatxa	Berenjena Pimiento Tomate
------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

## IDEAS DE PLATOS

- > Ensalada clásica con una buena base de hortalizas ecológica (lechuga, tomate, pepino) y posibles combinaciones.
- > Tomate, aguacate, queso blanco y albahaca fresca u orégano seco.
- > Patés vegetales con crudités de zanahoria, pepino, apio y rebanadas de pan integral (hummus de garbanzos, paté de zanahoria con lentejas naranja y comino, paté de remolacha, paté de azukis, paté champiñones).
- > Ensalada de patata, tomate, aguacate, huevo duro y aceitunas.
- > Cremas frías de patata, calabacín y puerro.
- > Crema fría de tomate y albahaca.
- > Hervido de judías verdes, zanahoria y patatas.
- > Zanahorias con frutos secos al curry acompañadas de arroz integral.
- > Berenjenas fritas con miel de caña.



## AL PRINCIPIO TODO EL PERIODO AL FINAL

Fresa Níspero	Aguacate Melocotón Albaricoque Nectarina Cereza Plátano Ciruela	Breva Melón Sandía
------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------

## IDEAS DE PLATOS

- > Fruta fresca, en macedonia o batido (sin leche).
- > Helado de plátano con pepitas de chocolate negro (plátano helado y triturado con batidora).
- > Gelatinas de frutas (sin azúcar, espesadas con agar agar o gelatina).



## TODO EL PERIODO

Besugo Sardina Anchoa Bonito	Clóchina Salmonete Atún rojo Caballa	Merluza Rape blanco Melva
---------------------------------------	-----------------------------------------------	------------------------------------

## IDEAS DE PLATOS

- > Salmonetes en tempura.
- > Sardina al papillot.
- > Rallada con azafrán.
- > Guiso de pescado de lonja con patatas.
- > Palometa con picadillo de almendra.



## TODO EL PERIODO

Pollo Pavo	Ternera Conejo	Cerdo Cordero
---------------	-------------------	------------------

## IDEAS DE PLATOS

- > Hamburguesa con cebolla caramelizada.
- > Dados de pavo salteados con taboulé.
- > Longanizas con alubias blancas estofadas con verduras.
- > Guisado de conejo o de costilla de cerdo con patata, zanahorias y judías verdes.
- > Lomo al jerez con champiñones.
- > Solomillo de cerdo con salsa de mostaza.



## TODO EL PERIODO

Huevos
--------

## IDEAS DE PLATOS

- > Tortilla de calabacín.
- > Revuelto de berenjena, cebolla y tomate.
- > Huevo a la plancha o pasado por agua.



## TODO EL PERIODO

Lentejas	Alubias	Garbanzos
----------	---------	-----------

## IDEAS DE PLATOS

- > Ensalada de lentejas con pimiento rojo y verde, pepino, cebolla morada, perejil y aliño de comino y limón.
- > Falafel (croqueta de garbanzos) con ensalada.



## TODO EL PERIODO

Arroz Pasta	Maíz Mijo	Avena Cebada
----------------	--------------	-----------------

## IDEAS DE PLATOS

- > Taboulé de cous cous con pimiento rojo y verde, pepino, cebolla morada, pasas, aceitunas troceadas y aliño de hierba buena y limón.
- > Espaguetis con tomate y albahaca.
- > Paella de arroz semi integral y verduras de primavera.
- > Espirales al pesto.
- > Fideuà con fideos de fideuà integrales con pescado lonja, verduras y pimentón de la vera.
- > Arroz a banda y arroz negro.

# JULIO / AGOSTO



## TODO EL PERIODO

Patata	Tomate	Calabaza
Cebolla	Pimiento	Bajoqueta
Lechuga	Berenjena	
Remolacha	Pepino	

## IDEAS DE PLATOS

- > Pisto normal o pisto verde (sin tomate).
- > Gazpacho de sandía (cambiando pepino por sandía).
- > Salmorejo con virutas de huevo duro o jamón.
- > Ensalada de la huerta: tomate, pepino, lechuga, cebolla, aceitunas.
- > Ensalada de pepino y yogur a la menta.
- > Carpacho de calabacín, con queso parmesano y olivas negras.
- > Bajoquetas con tomate.
- > Gazpacho de remolacha con yogur.
- > Verduras a la plancha (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) con ximichurri.
- > Patatas pequeñas cocidas con mojos verde (ajo y cilantro) o rojo (aceite y pimentón).



## TODO EL PERIODO

Melón	Uvas	Higos
Sandía	Nectarina	Ciruelas
Melocotón	Paraguaya	Pera
Albaricoque		

## IDEAS DE PLATOS

- > Fruta fresca o macedonia.
- > Batido, sorbetes y helados de frutas, sin azúcar ni leche.
- > Fruta con yogur y semillas o frutos secos.



## TODO EL PERIODO

Besugo	Caballa	Rape
Bonito del norte	Mejillón	blanco
	Merluza	Salmonete
	Melva	Sardina

## IDEAS DE PLATOS

- > Sardinas marinadas con ralladura de cítricos.
- > Besugo al horno con patatas, cebollas y ajos.
- > Fritura de salmonetes.
- > Suquet de rape.



## TODO EL PERIODO

Pollo	Ternera	Cerdo
Pavo	Conejo	Cordero

## IDEAS DE PLATOS

- > Chuletas de cordero o cabrito con salteado de verduras.
- > Pinchitos de pollo y verduras.
- > Conejo al ajillo.
- > Berenjenas o calabacines rellenos de carne de ternera picada.



## TODO EL PERIODO

Huevos
--------

## IDEAS DE PLATOS

- > Tortilla de calabacín y pimientos.
- > Huevos rellenos con ensalada de atún.



## TODO EL PERIODO

Lentejas	Alubias	Garbanzos
----------	---------	-----------

## IDEAS DE PLATOS

- > Ensalada de alubias con escabeche de pollo o conejo.
- > Garbanzos saltados con verduras.
- > Ensalada de lentejas con pimiento rojo y verde, pepino, cebolla morada, perejil y aliño de comino y limón.



## AL PRINCIPIO | TODO EL PERIODO | AL FINAL

Arroz	Maiz	Avena
Pasta	Mijo	Cebada

## IDEAS DE PLATOS

- > Ensalada de arroz, zanahoria, remolacha y huevo duro.
- > Paella de pollo y conejo con judías verdes.
- > Espaguetis "al fruit di mare" (con mejillones, gambas, chirlas, tomate y perejil).

# SEPTIEMBRE / OCTUBRE



AL PRINCIPIO	TODO EL PERIODO	AL FINAL
Bajoqueta Calabacín Pepino	Berenjena Acelga Zanahoria Cebolla Patata Lechuga Pimiento Remolatxa Tomate	Puerro, Apio Brócoli Calabaza Coliflor Colirrábano Escarola Espinaca Perejil, Nabo Rábano Rúcula

- ### IDEAS DE PLATOS
- > Ensalada de tomate, aguacate, queso blanco y albahaca fresca u orégano seco.
  - > Ensalada de patata, tomate, aguacate, huevo duro y aceitunas.
  - > Zanahorias con frutos secos al curry acompañadas de arroz integral.
  - > Patés vegetales: de remolacha/ de aguacate/ de zanahoria y almendras/ acompañado de rebanadas de pan integral de masa madre y crudités de zanahoria y pepino.
  - > Ensalada de champiñones y queso fresco con vinagreta de nueces.



AL PRINCIPIO	TODO EL PERIODO	AL FINAL
Albaricoque Ciruela Higo Melocotón Melón Nectarina	Aguacate Granada Mango Manzana Membrillo Pera Plátano Uvas	Caqui Chirimoya Kiwi

- ### IDEAS DE PLATOS
- > Macedonias: melón, melocotón o nectarina y granos de granada.
  - > Melón con jamón.
  - > Batidos de fruta fresca de temporada (sin lácteos).
  - > Higos con taquitos de queso y nueces.



TODO EL PERIODO		
Besugo Melva Salmonete	Sardina Bonito del norte Caballa	Mejillón Merluza Lenguado Sepia

- ### IDEAS DE PLATOS
- > Caballa al horno con ajos y laurel.
  - > Palometa con salsa verde.
  - > Sepia guisada con patatas.
  - > Mejillones al vapor o en vinagreta.



TODO EL PERIODO		
Pollo Pavo	Ternera Conejo	Cerdo Cordero

- ### IDEAS DE PLATOS
- > Guisado de conejo o de costilla de cerdo con patata, zanahorias y judías verdes.
  - > Dados de pavo con taboulé de remolacha, ajo y perejil.
  - > Pollo en pepitoria.



TODO EL PERIODO		
Huevos		

- ### IDEAS DE PLATOS
- > Tortilla de patata y calabacín, espinacas y puerros, patata y cebolla.



TODO EL PERIODO		
Lentejas	Alubias	Garbanzos

- ### IDEAS DE PLATOS
- > Hummus de garbanzos con crudités de rabanitos y zanahoria.
  - > Crema de lentejas con tostones de pan integral.
  - > Guisadito de alubia roja con calabaza.



TODO EL PERIODO		
Arroz Pasta	Maíz Mijo	Avena Cebada

- ### IDEAS DE PLATOS
- > Taboulé de cous cous con pimiento rojo y verde, pepino, cebolla morada, pasas, aceitunas troceadas y aliño de hierba buena y limón.
  - > Paella verde (judías, garrofó, espinacas con costillita de cerdo al tomillo y romero).
  - > Fideuà con fideos de fideuà integrales con pescado, verduras y pimentón de la vera

# NOVIEMBRE / DICIEMBRE



## TODO EL PERIODO

Puerro Apio  
Acelga  
Brócoli  
Calabaza  
Zanahoria  
Cebolla  
Col  
Coliflor  
Colirrábano  
Patata

Lechuga  
Espinaca  
Escarola  
Hinojo  
Perejil Nabo  
Rábano  
Remolatxa  
Rúcula  
Ajo tierno

## AL FINAL

Boniato  
Cardo  
Alcachofa

## IDEAS DE PLATOS

- > Patés vegetales con crudités de zanahoria, pepino, apio y rebanadas de pan integral (hummus de garbanzos, paté de zanahoria con lentejas naranjas y comino, paté de remolacha, paté de azukis, paté champiñones).
- > Ensalada de escarola, granada y bacalao desalado.
- > Calabaza.
- > Sopa de cebolla y queso.
- > Crema de coliflor.
- > Paella de alcachofa y judía verde.



## AL PRINCIPIO

Granada  
Pera

## TODO EL PERIODO

Caqui  
Chirimoya  
Kiwi  
Limón  
Mandarina

Mango  
Manzana  
Naranja  
Plátano  
Uvas

## IDEAS DE PLATOS

- > Uvas con taquitos de queso y nueces.
- > Manzana, pera y plátanos con semillas de calabaza tostadas.
- > Manzanas asadas.
- > Compota de manzana o pera.

## PESCA DO



## TODO EL PERIODO

Besugo  
Caballa  
Melva

Dorada  
Bonito del norte  
Bonito rayado

Lenguado  
Mejillón  
Sepia

## IDEAS DE PLATOS

- > Palometa con ajo y ñora.
- > Guisado de pescado de lonja con patata y picadillo.
- > Caballa en escabeche, con zanahoria y laurel.



## TODO EL PERIODO

Pollo  
Pavo

Ternera  
Conejo

Cerdo  
Cordero

## IDEAS DE PLATOS

- > Albóndigas caseras con zanahoria y guisantes.
- > Patata, rebollones y costilla de cerdo.
- > Medallones de lomo con menestra a la menta.



## TODO EL PERIODO

Huevos

## IDEAS DE PLATOS

- > Tortilla de ajos tiernos, tortilla de alcachofa, tortilla de cebolla.



## LEGUM BRES

## TODO EL PERIODO

Lentejas

Alubias

Garbanzos

## IDEAS DE PLATOS

- > Azukis con calabaza.
- > Puré de boniato y lenteja roja.
- > Potaje de garbanzos, espinacas y bacalao.



## AL PRINCIPIO

Arroz  
Pasta

## TODO EL PERIODO

Maíz  
Mijo

## AL FINAL

Avena  
Cebada

## IDEAS DE PLATOS

- > Espaguetti con champiñones y oregano.
- > Arròs amb fesols i naps.
- > Arroz con coliflor y bacalao.



