

Recetario para familias

SOSTENIBLES Y SALUDABLES





JUSTICIA ALIMENTARIA ARAGÓN

Oroel Coworking
C/Mayor N°47
CP/22700 Jaca (Huesca)

Colaboran:

En selección de recetas:
Carmen Martínez Escobedo
José Luis Cabrero Laliena
En introducción contenidos:
Marta Martínez Agudiez
Lucía López Marco
Alicia Sevilla Atienza
Clara Gelardo Sabater

Ilustraciones: Emma Gascó

Maquetación: Susan Labich

Depósito legal: HU-200-2022

Agosto 2022

FINANCIAN:



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ayuntamiento de Zaragoza y la Agencia Española de Cooperación al Desarrollo (AECID). El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

BREVE PRESENTACIÓN

Este documento se enmarca en el proceso de acompañamiento de la alimentación en la etapa escolar que desde la asociación Justicia Alimentaria estamos desarrollando en la ciudad de Zaragoza con el apoyo del Ayuntamiento de Zaragoza. Este proceso a su vez se incluye en el eje de trabajo sobre alimentación familiar y escolar que desarrolla Justicia Alimentaria a nivel estatal. En este sentido, a continuación se detalla en qué consiste esta línea de trabajo y dónde se puede encontrar más información y recursos al respecto. Además, te contamos quienes somos Justicia Alimentaria, qué hacemos y cómo puedes formar parte de la transformación del modelo agroalimentario.

SOBRE LA ESCUELA DE FAMILIAS ALIMENTAR ES EDUCAR

Ante los problemas generalizados que desencadena el sistema alimentario globalizado en la salud pública, en las desigualdades y en la crisis socio-ambiental, surge la necesidad de promover mejores hábitos relacionados con nuestro modo de alimentarnos. En este contexto nace la Escuela de familias “Alimentar es Educar”, una iniciativa socio-educativa dirigida a mejorar la alimentación de la población, poniendo especial atención al ambiente alimentario familiar y escolar.

¿Quieres saber más?

Entra en:

WWW.ALIMENTARESEDCAR.ORG

y consulta:

- Qué formaciones están disponibles.
- Nuestro mapa de experiencias.
- Nuestra selección de recursos.

¡QUIZÁ SEAN DE TU INTERÉS!

SOBRE 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.

¿Quieres saber más?

Entra en nuestra web y si te animas a actuar,

¡ÚNETE A NOSOTRAS COMO VOLUNTARIA O COMO SOCIA Y FORMA PARTE DEL CAMBIO!

www.justiciaalimentaria.org



Trabajamos para transformar el sistema de alimentación agroindustrial



y lograr una alimentación saludable, local y justa con el campesinado

Este documento pretende ser una guía de referencia para fomentar la alimentación familiar sostenible y saludable. En él se recopilan algunos contenidos de la formación “Escuela de Familias” (disponible en la web www.alimentareseducar.org), así como un conjunto de recetas elaboradas por dos chefs de Aragón, Carmen Martínez Escobedo y José Luis Cabrero Laliena, que trabajan en comedores escolares de centros educativos públicos de esta comunidad y que además forman parte de la **Red Chef2030** y del equipo de **Justicia Alimentaria** de Aragón.

¿Quieres saber más?

WEB CHEF2030

www.menjadorsecologics.cat/chef2030



José Luis Cabrero Liena y Carmen Martínez Escobedo.

Basándose en su experiencia en los comedores escolares, las recetas elegidas son propuestas atractivas para los niños y niñas, sencillas y que utilizan frutas y verduras de temporada, locales y con formas de preparación saludables. Además, han elaborado unos vídeos que tal vez puedan ayudarte a complementar toda la información que contiene este recetario y que también incluyen recetas elaboradas con ternera ecológica.

Para poder visualizarlos, ¡inscríbete al curso gratuito de cocina para familias en www.alimentareseducar.org!

Comer va mucho más allá del acto de ingerir alimentos, el cómo comemos dice mucho de nosotras, pues forma parte de nuestra identidad, nuestra historia y de nuestra forma de entender el mundo.

En uno de los cursos disponibles en la web www.alimentareseducar.org y que lleva por título “Escuela de Familias” hemos abordado la alimentación en un sentido muy amplio, la hemos analizado desde el punto de vista nutricional, desde el impacto medioambiental que suponen algunas prácticas del modelo agropecuario industrial y también desde la perspectiva de la salud, pero no sólo 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. Si quieres profundizar en los contenidos que te introducimos en este recetario,

¡no dudes en inscribirte a los cursos que encontrarás en la web!

¡Esperamos que disfrutéis mucho cocinando estas recetas!

ÍNDICE

- 1. Algunos conceptos introductorios.....8 pág.
- 2. ¿Qué es la cocina sostenible y saludable?.....10 pág.
- 3. Claves para llevar una alimentación sostenible y saludable19 pág.
- 4. Recetario.....27 pág.
 - Algunas consideraciones generales sobre la estructuración de este recetario.....27 pág.
 - Recetas con legumbres.....29 pág.
 - Recetas con pasta.....35 pág.
 - Recetas con arroz.....41 pág.
 - Recetas con frutas y hortalizas.....47 pág.
- 5. Bibliografía y webgrafía.....53 pág.

DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA:

Las Naciones Unidas definieron el derecho a la alimentación como el derecho a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, sea directamente, sea mediante compra por dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a la que pertenece el consumidor y garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna.

SOBERANÍA ALIMENTARIA:

La Vía Campesina define la soberanía alimentaria como “el DERECHO de los pueblos, de sus Países o Uniones de Estados a definir su política agraria y alimentaria, sin dumping frente a países terceros.

LA SOBERANÍA ALIMENTARIA INCLUYE:

- priorizar la producción agrícola local para alimentar a la población, el acceso de los/as campesinos/as y de los sin tierra a la tierra, al agua, a las semillas y al crédito. De ahí la necesidad de reformas agrarias, de la lucha contra los OGM (Organismos Genéticamente modificados), para el libre acceso a las semillas, y de mantener el agua en su calidad de bien público que se reparta de una forma sostenible.
- el derecho de los campesinos a producir alimentos y el derecho de los consumidores a poder decidir lo que quieren consumir y, como y quien se lo produce.
- el derecho de los Países a protegerse de las importaciones agrícolas y alimentarias demasiado baratas.
- unos precios agrícolas ligados a los costes de producción: es posible siempre que los Países o las Uniones tengan el derecho de gravar con impuestos las importaciones demasiado baratas, que se comprometan a favor de una producción campesina sostenible y que controlen la producción en el mercado interior para evitar unos excedentes estructurales.
- la participación de los pueblos en la definición de la política agraria.
- el reconocimiento de los derechos de las campesinas que desempeñan un papel esencial en la producción agrícola y en la alimentación. “

1. ALGUNOS CONCEPTOS INTRODUCTORIOS

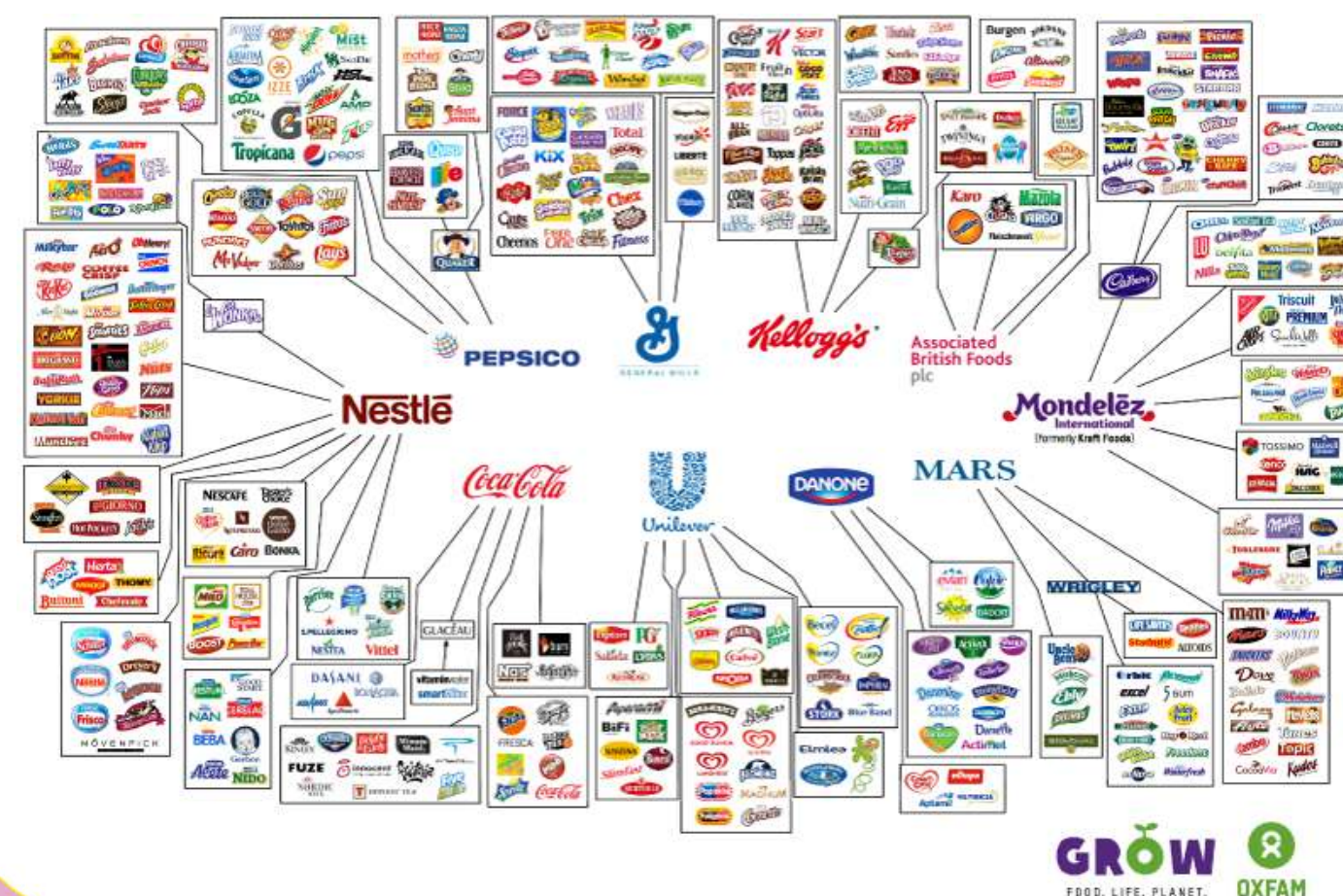
¿Quieres saber más?

¿CONOCES A LA VÍA CAMPESINA?

[HTTPS://VIACAMPESINA.ORG/ES/](https://viacampesina.org/es/)

EL AGRONEGOCIO

Una forma clara de ilustrar el poder de las grandes empresas de la transformación de alimentos, es a través del árbol de las marcas, en el que observamos que apenas un puñado de grandes multinacionales transformadoras concentran el mercado, fijando los precios desde la producción, la transformación y hasta la venta.



GROW **OXFAM**
FOOD. LIFE. PLANET.

Fuente: Joki Gauthier para Oxfam 2012.



Además, el 60,6% de los productos alimentarios se compran en hipermercados y supermercados (según datos del “Informe de consumo de alimentación en España de 2020”, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación¹), concentrándose así también la distribución entre los principales grupos (Mercadona 25%, Carrefour 9,3%, Lidl 6,9%, Grupo Día 4,9%, Grupo Eroski 4,5%, Grupo Auchan 3,3%, según datos de es.statista.com de 2021²).

2. ¿QUÉ ES LA COCINA SOSTENIBLE Y SALUDABLE?

Dentro de las diferentes transiciones nutricionales por las que ha pasado la humanidad, la que estamos viviendo en estas últimas décadas presenta una serie de características que la hacen única: la rapidez del cambio y la gran cantidad de población a la que afecta.

La actual transición alimentaria, se fundamenta en que las dietas tradicionales han sido reemplazadas por otras con una mayor densidad energética, lo que significa más grasa (principalmente de origen animal) y más azúcares añadidos en los alimentos.

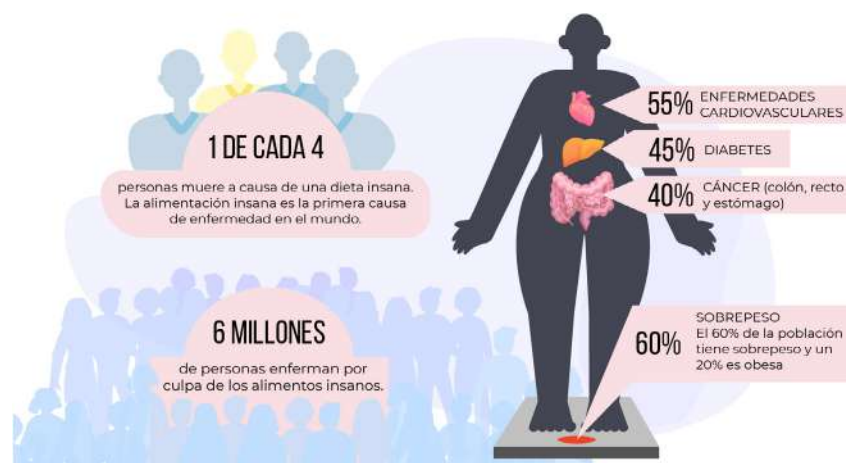
Asimismo, el aumento del consumo de carne y alimentos procesados y la disminución en la dieta de carbohidratos complejos, fibra, legumbres, hortalizas y granos está provocando un impacto notable en nuestra salud.

Actualmente, sólo un 30% de lo que nos gastamos en alimentación es para productos frescos mientras que el 70% es para procesados y ultraprocesados, según se indica en el Informe Dame Veneno³ de Justicia Alimentaria. Sin embargo, esto no siempre ha sido así, ya que hace unos 50 años la situación era la inversa: se consumían muchos más alimentos frescos que procesados. Esta nueva situación, hace saltar las alarmas para la recuperación de una dieta mediterránea que se está perdiendo mientras los productos insanos ultraprocesados e insostenibles se están abriendo camino.

MUCHAS DE LAS CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN SON AMPLIAMENTE CONOCIDAS, COMO LA RELACIÓN ENTRE ALIMENTACIÓN Y OBESIDAD, DIABETES, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER... PERO, ¿AFECTA A TODAS LAS PERSONAS POR IGUAL? ES EVIDENTE QUE HAY UNA RELACIÓN ENTRE LA APARICIÓN DE ENFERMEDADES Y LA POBREZA ALIMENTARIA EN EL MUNDO. MIENTRAS 800 MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO PADECEN HAMBRE (DESNUTRICIÓN), 1400 MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO PADECEN SOBREPESO (MALNUTRICIÓN). AMBOS PROBLEMAS NUTRICIONALES TIENEN UNA MAYOR PREVALENCIA ENTRE LA POBLACIÓN EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL.

LA COMIDA NOS ENFERMA

La mala alimentación está provocando muertes, aumento de la obesidad, sobrepeso, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.



Tal y como afirma la FAO, hay alimentos disponibles en el mundo como para alimentar a todas las personas de forma adecuada. Sin embargo, existe un problema de desigualdad en la distribución de estos alimentos que se muestra tanto a nivel mundial (países del Sur Global Vs. países del Norte Global) como a nivel local (barrios con bajo nivel socioeconómico Vs. barrios con alto nivel socioeconómico).

Además, esta dieta también tiene un impacto ambiental y social (más allá del que ya se ha descrito sobre la salud) muy elevado.

En este sentido podemos hablar de problemas ambientales como:

1. La pérdida de biodiversidad por la apuesta por monocultivos donde se seleccionan las semillas agrícolas por su alta productividad o se utilizan razas ganaderas de alta productividad en detrimento de las variedades locales y razas autóctonas vinculadas a cada territorio.
2. La deforestación y desertificación de amplias áreas geográficas a través de la apuesta por técnicas de agricultura intensiva (monocultivos, elevado empleo de agrotóxicos y maquinaria...).
3. España es el segundo país del mundo con mayor superficie de agricultura bajo plástico, modelo con un alto coste ambiental.
4. Elevadas emisiones de GEI (Gases de Efecto Invernadero) vinculadas a una agricultura altamente mecanizada, con un elevado uso de agrotóxicos derivados del petróleo y donde la cubierta vegetal está ausente, a una ganadería intensiva donde el ganado no está integrado en el aprovechamiento y mantenimiento de bosques, dehesas o praderas del territorio o al consumo de alimentos kilométricos.
5. La contaminación de masas de agua superficiales y subterráneas por el uso de agrotóxicos o la dispersión de los purines en ganadería intensiva.

Y un largo etc.

Por lo que se refiere a las consecuencias sociales:

1. La contaminación de masas de agua está impidiendo ya el acceso de la población al agua potable en numerosos municipios de nuestro país.
2. Nos encontramos con un sector agropecuario donde las iniciativas familiares están desapareciendo por falta de rentabilidad (a pesar de los elevados precios que pagan las personas consumidoras y de las ayudas económicas estatales o supraestatales) a favor de la concentración de la tierra y demás medios productivos en unas pocas manos. Esto dificulta enormemente el relevo generacional e influye negativamente en la fijación de población al territorio. Para ponernos en contexto, podemos consultar los datos del último IPOD⁴ elaborado por la coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos (COAG) en mayo de 2022. Encontramos que mientras al agricultor/a se le paga a 0,68€ por el kg de ajo, la persona consumidora está pagando 5,93€ (multiplicándose el precio



por 8,72). En el caso de la patata, nos encontramos una diferencia de 0,20€/kg pagado a las personas productoras frente a 1,31€/kg que pagan las consumidoras (multiplicándose por 6,55). El IPOD ganadero se sitúa en 2,79 puntos de diferencia entre lo que percibe la persona productora y lo que paga la consumidora.

3. A todo este planteamiento se le debe incorporar el enfoque de género, pues la producción de alimentos, especialmente la familiar, ha estado históricamente en manos de las mujeres, al contrario que la propiedad de la tierra. Muchas mujeres han trabajado y trabajan, aunque sea a jornada parcial, en las fincas familiares sin el reconocimiento económico pertinente. De hecho, en la actualidad, se estima que en España el 59 % de las mujeres que trabajan en el sector agrario no cotiza a la seguridad social⁵. Además, se han encargado de todas las tareas de mantenimiento de la vida, del trabajo doméstico, imprescindible para que puedan trabajar en el campo los hombres que sí que percibían y perciben ese reconocimiento social y económico. Por otro lado, ellas han sido históricamente las encargadas de producir los alimentos en los huertos, conservar las semillas, vender los excedentes en los mercados locales, cuidar de los animales que se quedaban en casa cuando los hombres hacían la trashumancia, criar a los hijos e hijas, cuidar del hogar... 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 debe visibilizarse. Deben ponerse en valor porque son precisamente los trabajos que sustentan la vida. 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.

4. Las condiciones laborales de las personas que trabajan en el campo no siempre son dignas y/o respetadas. Durante la pandemia nos dimos cuenta de que un sector económico fundamental para nuestra supervivencia es el primario, necesitamos que sigan trabajando para alimentarnos independientemente del contexto en el que nos encontremos y para ello es necesario que mejoren sus condiciones laborales así como las retribuciones que obtienen por su trabajo.

Por todo lo anteriormente expuesto, nuestra dieta no sólo tiene que ser saludable, tiene que ser sostenible, es decir, generar un impacto medioambiental bajo, fomentar la biodiversidad (a través de variedades locales o razas autóctonas), ser accesible y justa, ayudar a mantener el mundo rural vivo fijando su población gracias a retribuciones dignas, tener en cuenta el papel de las mujeres en toda la cadena, etc.

Una alimentación así se fundamenta en la compra, cocina y disfrute de:

- ALIMENTOS DE TEMPORADA.
- ALIMENTOS LOCALES.
- ALIMENTOS PRODUCIDOS DE FORMA SOSTENIBLE Y QUE RETRIBUYAN DE UNA MANERA JUSTA AL CAMPESINADO.



LA COCINA DE TEMPORADA

A la hora de cocinar es muy importante basarnos en la temporalidad de los alimentos si queremos que ésta sea una práctica sostenible. Para que tengamos en el mercado tomates en pleno invierno, pepinos en todas las épocas del año o piña siempre a nuestra disposición, hay que invertir una cantidad de energía que hace que su producción sea totalmente insostenible. Según el informe Alimentos kilométricos de Amigos de la Tierra⁶ importamos más de 25 millones de toneladas de alimentos, lo que supone unas emisiones de más de 4 millones de toneladas de CO₂. Y es que, de media, los productos importados recorren casi 4.000 km hasta llegar a los mercados.

Por otra parte, cuando no vengan de otros países, muchas veces lo harán de la agricultura bajo plástico. En la reciente investigación elaborada por Justicia Alimentaria y Amigos de la Tierra titulada Plástivoros⁷, se extraen conclusiones como que la contaminación microplástica en la tierra podría ser hasta 23 veces mayor que en el océano. Además, en la agricultura se utilizan unas 6,5 millones de toneladas de plástico al año en todo el mundo. En el estado español estamos hablando del empleo de más de 220.000 toneladas anuales de plásticos en la actividad agrícola y ganadera. Hay que tener en cuenta que somos el segundo país del mundo (sólo superado por China) en superficie agrícola dedicada a la producción hortofrutícola en invernadero permanente. Son 70.000 ha., de las cuales algo más de 30.000 ha. están en Almería, una superficie plástica visible desde el espacio exterior.

¿Quieres saber más?

¿Y cuáles son las condiciones laborales de las personas que trabajan en los invernaderos? Preferimos dejaros la web de Jornaleras de Huelva en lucha para que podáis investigar y conocer más sobre una parte de esta compleja problemática:

WWW.TORNALERASENLUCHA.ORG

SI QUEREMOS PLANTEAR UNA DIETA SALUDABLE Y SOSTENIBLE, TENDREMOS QUE UTILIZAR FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA QUE, ADEMÁS, GENERALMENTE SON MÁS IDÓNEAS PARA ALIMENTARNOS EN ESA ÉPOCA DEL AÑO Y TIENEN UN MEJOR PRECIO! ÉSTE ES EL CASO POR EJEMPLO DE LA NARANJA, QUE NOS APORTA VITAMINA C EN UNA ÉPOCA EN QUE LOS RESFRIADOS SON FRECUENTES. NORMALMENTE CUANDO ELEGIMOS ALIMENTOS DE TEMPORADA, TAMBIÉN IMPLICA QUE NO HABRÁN SIDO ALMACENADOS EN CÁMARAS FRIGORÍFICAS YA QUE SE HABRÁN RECOLECTADO MÁS RECIENTEMENTE.

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

A continuación te incluimos una sencilla infografía para conocer las principales frutas y hortalizas de temporada, así como aquellos productos que podemos encontrar todo el año puesto que se pueden conservar fácilmente o se pueden producir en la mayor parte del territorio estatal durante todos los meses del año. Esta infografía fue elaborada en el proceso de acompañamiento de transformación de la alimentación en las Escuelas Infantiles de Madrid.

¿Quieres conocer más información sobre frutas y verduras de temporada?

Consulta la web

WWW.SOYDETEMPORADA.ES

¿Quieres conocer qué pescado es de cada temporada?

Consulta la web

WWW.PESCADODETEMPORADA.ORG

ALIMENTOS DE TEMPORADA



¿Sabías que algunos productos derivados de la actividad ganadera también tienen su temporada?

A continuación te ponemos algunos ejemplos de Aragón:

-El **queso**: según la estación en la que se ordeña a los animales, tradicionalmente han existido los quesos de primavera y los de otoño. Además, dado que las especies vegetales disponibles varían según la época del año, también dan un sabor diferente a la leche, a lo que hay que sumar las variaciones de grasa en leche según la estación.

-La **miel**: ¿sabes que la miel que producen las abejas varía según la época del año? Esto se debe a que las flores silvestres y los cultivos que polinizan son diferentes según el momento del año en que nos encontremos, haciendo de cada miel la mejor señal de identidad de un territorio, ya que es una forma de degustar la flora de cada lugar.

LA COCINA CON PRODUCTOS LOCALES

Para asegurar que nuestra dieta es sostenible, otro de los aspectos más importantes es que basemos nuestro consumo en las redes de distribución locales.

Hay que recordar que el 60,6% de las compras en España 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 4.000km antes de llegar a los mercados (Informe Alimentos kilométricos de Amigos de la Tierra⁶).

En el caso de productos frescos o transformados, en muchos casos se trata de alimentos que pueden ser producidos dentro de nuestras fronteras, como el vino, las manzanas o las legumbres. De hecho, a pesar de ser un país con una importante y tradicional producción de legumbres, ¿sabías que el 75% de los garbanzos o el 65% de las lentejas que consumimos en España vienen de países como Canadá, Turquía o México?⁸

Ante la situación de crisis ecológica y económica en la que vivimos, no es justificable que un país con nuestro clima y recursos importe cada año toneladas de legumbres, frutas y verduras de otros países como Bélgica, Marruecos, Sudáfrica, Canadá o Argentina.

La dependencia de España de alimentos importados no sólo tiene impactos ambientales generados por el transporte, si no que compromete la viabilidad de la actividad agraria. Los agricultores/as y ganaderos/as locales y familiares que mantienen vivo el medio rural, encuentran serias dificultades para que su actividad sea viable por la competencia de precios. Además, la pandemia de la Covid-19 o la guerra de Ucrania nos están acercando cada vez más a una crisis alimentaria global cuya causa principal es la dependencia del actual modelo agroalimentario de los hidrocarburos.

Además, el 70% de lo que gastan las familias en alimentación es en productos procesados y ultraprocesados (Informe Dame Veneno de Justicia Alimentaria³).

¿Alguna vez te has parado a buscar de dónde vienen los ingredientes que los componen? Seguramente encuentres dónde ha sido transformado o empaquetado este producto pero, ¿de dónde viene el trigo, el azúcar, o el cacao que lo componen?

Todo el sistema depende del petróleo y del gas y de la posibilidad de mantener unos intercambios internacionales de alimentos en todo momento. Ya estamos viendo como estas crisis están afectando todavía más a los países más pobres, que más renta familiar dedican a la alimentación y que dependen de los mercados internacionales para su abastecimiento. Con subidas del trigo o del maíz tan dramáticas y que parecen no tener fin, no hay forma de asegurar a corto plazo el abastecimiento para toda la población. Pero no solo en los países pobres, en los países ricos como el nuestro, vemos como cada vez más gente no puede alimentarse de una manera sana por la subida continuada de precios en alimentos básicos, abandonando así el consumo de productos frescos (frutas, pescado...) y aumentando la actual brecha alimentaria que condena a miles de niños y niñas de las clases sociales más desfavorecidas a sufrir enfermedades derivadas de una mala alimentación⁹.

Por todo esto, es fundamental que busquemos a agricultores/as, ganaderos/as y pescadores/as de confianza que nos abastezcan de los alimentos que se cultivan o crían en nuestro entorno, iniciativas que tratan de cerrar ciclos con los recursos que les ofrece el territorio. Una buena opción es pertenecer a un grupo de consumo, comprar directamente a un productor/a del entorno, acudir a mercados agroecológicos como la Muestra Agro-

-ecológica de Zaragoza, que se celebra los sábados en la Plaza del Pilar, los viernes en el Campus de la Plaza San Francisco y los miércoles en la plaza Marco Polo de Parque Venecia. También puedes preguntar en tu comercio de barrio de confianza cuáles de sus productos son locales o si podría incluir proveedores de este tipo, para intentar así que la huella ecológica de todo lo que consumimos se reduzca al máximo. También hay que mirar las etiquetas y estudiar su procedencia para que no se nos cuecen esos alimentos kilométricos que debemos evitar.

¿Quieres conocer a las personas productoras de tu entorno?

Conoce productoras sostenibles de todo Aragón en nuestro catálogo de empresas aragonesas comprometidas con la soberanía alimentaria y la economía social y solidaria

[BIT.LY/EMPRESASSOBALIMENT](https://bit.ly/empresassobaliment)

También puedes consultar el mapa de iniciativas productoras y comercializadoras del proceso participativo Mincha d'aquí

[WWW.MINCHADAQUI.COM](https://www.minchadaqui.com)

LA COCINA SOSTENIBLE

Frente a la dieta insana y ambiental y socialmente perjudicial 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, transformación y consumo de alimentos más sostenible, más cercano, más justo y más equitativo.

La alimentación hay que situarla en el centro, ya que no es tan sólo imprescindible para el mantenimiento de la vida humana, sino que también es un derecho de las personas y los pueblos.

A través de este recetario queremos poner en valor el papel de esta 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, las muestras agroecológicas, los mercados municipales o iniciativas colectivas autogestionadas como los grupos de consumo o los supermercados cooperativos.

En definitiva, que humanicemos nuestras decisiones de compra de alimentos.

¿Conoces el supermercado cooperativo A Vecinal de Zaragoza?

www.avecinal.org

Viaje al interior de los alimentos procesados

Los alimentos industrializados (incluso los alimentos aconsejados para bebés, niñas y niños) contienen grandes cantidades de azúcares refinados, sal y grasas saturadas e hidrogenadas (trans), que tomamos aún sin saber que las estamos consumiendo.

Lo más aconsejable es eliminar estos alimentos ultraprocesados de la dieta y tener en cuenta las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Aquí incluimos una infografía que refleja las recomendaciones de la OMS de consumo máximo de estos tres componentes frente a la ingesta media de la población española y explicamos cuál es la problemática específica de cada uno de los componentes.

3. CLAVES PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y SALUDABLE



recomendación

25 G/DIA

5 G/DIA

QUE NO OCUPEN
MÁS DEL
30 %
DIETA

ingesta media

80 G/DIA

10 G/DIA

46 G/DIA



AZÚCAR



SAL



GRASAS

EL AZÚCAR

- » La compra de azúcar en los hogares españoles ha permanecido constante en los últimos años y equivale a unos 4kg por habitante y año. Ahora bien, este dato no es el más importante, pues el consumo directo de azúcar recoge sólo una parte del consumo real.
- » Más del **75% del azúcar que ingerimos** nos llega incorporado en los **alimentos industrializados**, y no nos referimos necesariamente a dulces, pasteles y galletas, sino también a otros productos menos relacionados con lo azucarado como embutidos, encurtidos, postres lácteos, refrescos, zumos, caldos preparados, salsas envasadas, snacks... El azúcar o sus derivados suelen añadirse a los alimentos procesados para mejorar su sabor, aspecto, textura o para conservarlos.
- » Es reseñable el hecho de que sea la población infantil la que más está incrementando su consumo.

LA SAL

- » La sal sigue el mismo patrón que el azúcar: presencia masiva en la dieta y dificultad para detectarla por parte de la persona consumidora, por ello se ha incrementado inconscientemente su consumo en los últimos años con el consiguiente efecto negativo para la salud.
- » La sal común está compuesta por cloro y sodio, siendo el sodio el componente más problemático porque eleva la presión arterial aumentando el riesgo de desarrollar hipertensión y enfermedades cardiovasculares. La alimentación procesada no sólo lleva sal común añadida, sino también sodio en otros formatos: glutamato monosódico, fosfato disódico, benzoato sódico, bicarbonato sódico...
- » Las conservas, sopas, platos preparados y salsas son ricas en estos componentes. Y es que el **80% de la sal** que ingerimos está oculta en la **alimentación procesada**.

LAS GRASAS

- » Las grasas saturadas representan el 12% de la dieta, 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 los alimentos no procesados como carnes rojas y aceites vegetales las contienen.
- » Las grasas trans se encuentran en frituras, bollería industrial, galletas, patatas fritas, productos precocinados... Estas grasas suben los niveles en sangre de colesterol malo (LDL) y bajan los del bueno (HDL), aumentando así el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- » 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.
- » A continuación se incluye las recomendaciones de la OMS de consumo diario máximo de grasas en función del tipo.



ADITIVOS ALIMENTARIOS

- » La información relativa a los aditivos alimentarios siempre crea gran controversia. Bajo códigos que generan mucha confusión entre las personas consumidoras, nos encontramos con aditivos alimentarios completamente inocuos y con otros que han sido empleados durante años o incluso siguen utilizándose cuando las investigaciones científicas apuntan a posibles o probables riesgos de su uso en la alimentación.
- » Este es el caso por ejemplo del aditivo E-171. Según la OCU¹⁰, el dióxido de titanio (E-171) era un aditivo muy frecuentemente empleado en la industria alimentaria por sus propiedades blanqueantes y opacitantes, por lo que no era raro encontrarlo en la lista de ingredientes de golosinas, productos de chocolate, galletas y chicles, así como en complementos alimenticios. En mayo de 2021 la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) publicó que el uso de este aditivo alimentario ya no se consideraba seguro ya que los datos existentes no permiten descartar su genotoxicidad. Indicaban que no suponía un riesgo inminente para la salud pero recomendaban que se evitara su uso. Las conclusiones de la EFSA no sorprendieron: desde hace tiempo se cuestionaba la seguridad de este aditivo, cuyo uso, como el del resto de colorantes alimentarios, es prescindible.
- » El caso de las sales de nitritos y nitratos (del E-249 al E-252) tal y como denunciábamos en nuestro Informe Carne de Cañón¹¹ es diferente. Estos nitritos y nitratos se usan en los productos cárnicos para darles un color rosado y/o más vivo de manera artificial además de por su efecto bactericida. Artesanalmente, el curado de la carne se hacía (y se hace aún) a través de sal y especias. El problema del uso de nitratos y nitritos es que interactúan con los componentes de la carne (hierro hemo, aminos y amidas) y forman los llamados compuestos N-nitrosos, que desde mediados del siglo XX se sabe que son cancerígenos. Respecto a su efecto bactericida, un reciente estudio de la OCU¹² demostró que la ausencia de enterobacterias, salmonela, Listeria monocytogenes y Clostridium botulinum en los productos cárnicos tenía poco o nada que ver con el uso o no de los nitratos. Todas las muestras analizadas estaban limpias de bacterias (como no podría ser de otra manera), pero más de la mitad no tenían nitratos. Su conclusión es que «los buenos resultados en higiene son debidos sobre todo a la utilización de una materia prima de calidad, a una manipulación adecuada de los alimentos durante todo el proceso de elaboración, así como a un correcto almacenamiento y conservación de los productos y no tanto a la utilización de nitratos y nitritos en su elaboración».

¡¡Recuerda!!

Disminuye al máximo el consumo de productos procesados y ultraprocesados.





Reducción del consumo de proteína animal y apuesta por una ganadería y pesca sostenibles

En nuestra cultura, el consumo de carne siempre se ha considerado un elemento de prestigio social y de celebración. La incorporación diaria de la carne a la dieta habitual es un hecho muy reciente en nuestra cultura gastronómica, que se ha potenciado con el mito de que las proteínas de mejor calidad se encuentran en los productos animales. 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. Sin embargo, esta tendencia es relativamente reciente, ya que en la dieta mediterránea tradicional, el consumo de carne quedaba reducido a unos pocos platos a la semana.

Por otro lado, el alto consumo de carne es posible gracias a la ganadería industrial. Este tipo de producción ganadera no es sostenible a largo plazo ya que genera una gran cantidad de residuos que contaminan el suelo y el agua, existiendo ya problemas de consumo de agua potable en muchos municipios españoles debido en muchas ocasiones al auge de explotaciones en intensivo de porcino. Además, este tipo de producción es muy dependiente de los alimentos kilométricos y, en muchos casos, la proteína vegetal que consumen procede de zonas de deforestación de selva amazónica.

Por esta razón, lo más sano y sostenible es consumir menos proteína animal y que esta proceda de ganadería extensiva y de pesca artesanal y de proximidad, creando además un impacto positivo en nuestros territorios:

- EN EL MANTENIMIENTO Y CUIDADO DE LOS ECOSISTEMAS IBÉRICOS, TAN EMBLEMÁTICOS COMO LAS DEHESAS O LOS PAISAJES PIRENAICOS.
- APROVECHANDO RECURSOS VEGETALES NO DISPONIBLES PARA LA ACTIVIDAD AGRÍCOLA COMO ES EL CASO DE LOS PASTOS DE ALTA MONTAÑA.
- EN LA DISMINUCIÓN DEL RIESGO DE INCENDIOS. UN BOSQUE O MONTE DONDE HAY PASTOREO, DISMINUYE EL RIESGO DE SUFRIR ESTE TIPO DE DESASTRES, ESPECIALMENTE PELIGROSOS EN EL CONTEXTO DE CAMBIO CLIMÁTICO EN EL QUE NOS ENCONTRAMOS.
- CONTRIBUYENDO A CREAR EMPLEO EN ZONAS RURALES, ESPECIALMENTE EN LAS DENOMINADAS REMOTAS, DONDE EN MUCHOS CASOS NO EXISTEN OTRAS ALTERNATIVAS DE EMPLEO DEBIDO A LA OROGRAFÍA DEL TERRITORIO O LA AUSENCIA DE CONEXIONES.
- SEGÚN UN ESTUDIO DE LA ASOCIACIÓN TRASHUMANCIA Y NATURALEZA¹³, CADA OVEJA TRASHUMANTE APORTA CADA DÍA ALREDEDOR DE 5.000 SEMILLAS Y ABONA EL TERRENO CON MÁS DE 3 KG DE ESTIÉRCOL. CADA VACA TRASHUMANTE TRASLADA 50.000 SEMILLAS Y UNOS 30 KG DE ESTIÉRCOL, A LO LARGO DE UNOS 20 KM. DIARIOS DE RECORRIDO. ASÍ QUE, CADA REBAÑO DE 1.000 OVEJAS O DE 100 VACAS TRASHUMANTES DISPERSA DURANTE SUS DESPLAZAMIENTOS DE APROXIMADAMENTE UN MES CAMINANDO POR LAS CAÑADAS MÁS DE 150 MILLONES DE SEMILLAS Y UNAS 100 TONELADAS DE ABONO, A LO LARGO DE MÁS DE 500 KILÓMETROS DE VALLES, RÍOS, LADERAS, MONTAÑAS Y MESETAS, GARANTIZANDO LA BIODIVERSIDAD DE LOS DISTINTOS ECOSISTEMAS POR LOS QUE TRANSITA.
- LAS RAZAS AUTÓCTONAS QUE COMPONEN LA MAYOR PARTE DEL GANADO DE PASTOREO ESTÁN MEJOR ADAPTADAS A LAS CONDICIONES FÍSICAS Y CLIMÁTICAS DE CADA TERRITORIO, AUMENTANDO SU RESILIENCIA A PROBABLES ALTERACIONES PROVOCADAS POR EL CAMBIO CLIMÁTICO.
- EL CUIDADO DEL GANADO Y SU VINCULACIÓN CON LA ACTIVIDAD AGRÍCOLA APORTANDO ABONO, FIJA POBLACIÓN AL MEDIO RURAL A TRAVÉS DE UNA ACTIVIDAD ECONÓMICA SOSTENIBLE QUE ADEMÁS PERMITE LA RECUPERACIÓN DE SABERES TRADICIONALES EN TORNO AL CIERRE DE CICLOS.

¡Recuerda!!

Consume menos carne y elige aquella que aporte un mayor beneficio social y ambiental a tu entorno. Y no te olvides de que no todo es blanco o negro, seguramente puedas encontrar una escala de grises muy interesantes que os ayuden a ir transformando poco a poco vuestro modo de alimentaros.

¿Quieres saber más sobre la ganadería extensiva vinculada al territorio?

WWW.GANADERIAEXTENSIVA.ORG

La importancia de las legumbres

El contenido en proteínas de las legumbres (20% en las secas y 10% en las cocidas) permite considerarlas un alimento proteico. Además, nos aportan vitaminas, minerales e hidratos de carbono y requieren un gasto de agua y energía para su cultivo mucho menor que la proteína animal.

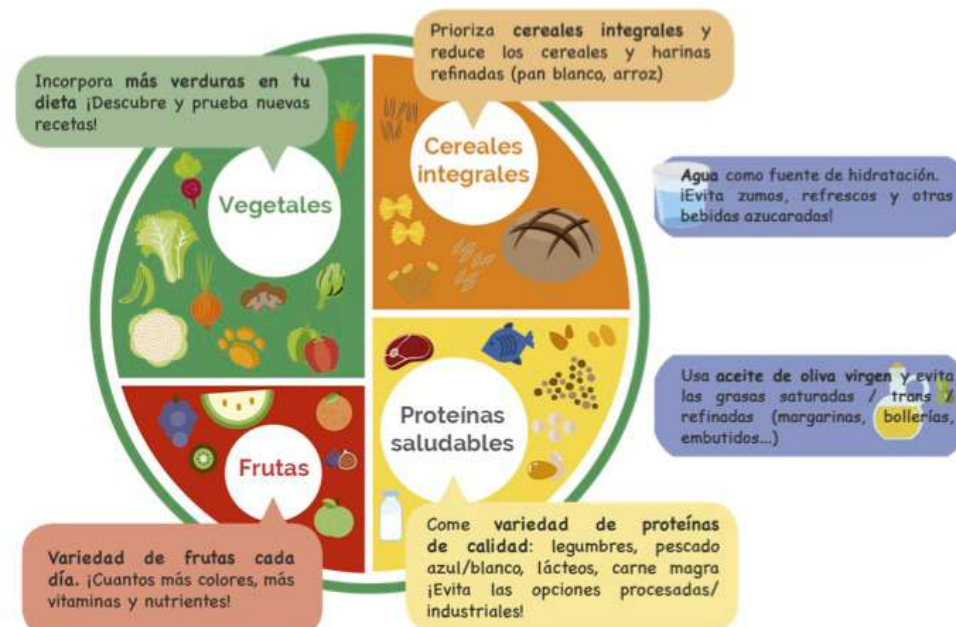
Por otro lado, son la base de nuestra Dieta Mediterránea (considerada patrimonio inmaterial de la humanidad desde 2013) y su recuperación para usos culinarios nos permite conectar con la tradición gastronómica de cada territorio. Y es que, no hay que olvidar que el consumo de legumbres en España ha disminuido un 60% en las últimas décadas, situándose por debajo de las recomendaciones. En este sentido, las recomendaciones actualizadas sobre el consumo de legumbres, nos hablan de que debemos consumir 3-4 raciones de legumbres como mínimo a la semana¹⁴. Por todo lo anteriormente expuesto, las legumbres constituyen una sección específica de las recetas de este documento, donde mostraremos formas diferentes de comer legumbres, transformándolas en ricos platos de fácil preparación, sabrosos, apetecibles y saludables.

Planificando el menú semanal

En el camino a hacer una transformación de la alimentación familiar es fundamental planificar un menú semanal que incluya productos de temporada y agroecológicos, disminuya la cantidad de proteína animal apoyando una ganadería y pesca sostenibles vinculadas al territorio, aumentando la cantidad de legumbres y evitando los productos procesados.

Para ello te compartimos la propuesta del conocido como “Plato Harvard”, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard. Esta infografía te podrá ayudar a configurar el menú semanal de una manera saludable y balanceada:

PARA COCINAR



Una vez que decidimos comenzar esta transición alimentaria, se presenta la difícil tarea de implicar a todas las personas de la casa. Ten en cuenta estos consejos en relación con los más pequeños y las más pequeñas de la casa en esta planificación semanal del menú familiar:

- LAS NIÑAS Y NIÑOS NO NECESITAN UNA ALIMENTACIÓN ESPECIAL, SOLO DEBEMOS ADECUAR PROPORCIONES A SU PESO Y EDAD.
- ENSEÑARLES EL “PLACER DE COMER SANO” INCLUYE DAR UN BUEN EJEMPLO DONDE NOS VEAN DISFRUTAR DE LA COMIDA SALUDABLE.
- UN POCO DE IMAGINACIÓN EN LOS NOMBRES DE LOS PLATOS, EN LA FORMA DE PRESENTARLOS O EN LA VARIEDAD DE COLORES, PUEDE MEJORAR LA ACEPTACIÓN DE UN ALIMENTO.
- IMPLICARLES EN LAS COMPRAS O LA PREPARACIÓN NO SOLO ES UN ESTÍMULO PARA SU DESARROLLO, SINO QUE, ADEMÁS, LES PERMITE IDENTIFICAR QUE LA COCINA ES UNA TAREA DE TODAS LAS PERSONAS DE LA CASA.
- SI PUEDEN CONOCER Y VISITAR LAS INICIATIVAS DE LAS PRODUCTORAS Y SABER DE ESTE MODO DE DÓNDE VIENE LO QUE ESTÁN COMIENDO Y QUIÉN ES LA PERSONA O PERSONAS CUYO TRABAJO ESTÁ DETRÁS, SEGURAMENTE TAMBIÉN AUMENTE SU IMPLICACIÓN EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

PARA COMPRAR



Esto no es todo...

Para terminar, te incluimos algunos consejos una vez hayas diseñado el menú semanal para revisar antes de salir de casa:

ELABORA LA LISTA DE LA COMPRA REVISANDO LO QUE YA TIENES EN LA DESPENSA Y NEVERA

ANOTA EN LA LISTA LAS CANTIDADES QUE NECESITAS DE CADA ALIMENTO

COGE DE TU CASA BOLSAS DE TELA Y UN CARRITO SI TIENES

RECUERDA IR A COMERCIOS LOCALES, MERCADOS MUNICIPALES, A TU GRUPO DE CONSUMO Y PRIORIZA LOS PRODUCTOS LOCALES, DE TEMPORADA Y AGROECOLÓGICOS

¡VE A LA COMPRA CON EL ESTÓMAGO LLENO SI NO QUIERES ACABAR COMPRANDO COSAS QUE NO NECESITÁS!
:)

ORGANIZA LA LISTA DE LA COMPRA EN FUNCIÓN DE LAS TIENDAS EN LAS QUE VAYAS A COMPRAR CADA GRUPO DE ALIMENTOS



Algunas consideraciones generales sobre el recetario

Las recetas que verás a continuación están clasificadas como “de frío” ❄️ y “de calor” ☀️ en referencia a los meses de más frío del otoño e invierno, y a los de calor de primavera y verano. Preferimos agruparlos así en vez de recetas por estaciones porque el clima y por tanto la producción hortícola, varía mucho de un lugar a otro y porque con el cambio climático, la primavera y el otoño cada vez son más cortos.

Las recetas son de grupos de alimentos que estamos más acostumbrados a comer como primeros platos: legumbres, verduras, pastas y arroces, aunque recomendamos que la legumbre esté presente también en el menú como segundo plato, y que las verduras sean las protagonistas en todas nuestras recetas, intentando sustituir la proteína animal de los primeros platos por sabrosas combinaciones de verduras.

Las cantidades están calculadas para 4 personas: 2 adultas y 2 peques.

Hemos intentado alcanzar la cantidad diaria de verdura recomendada en cada comida, que es de 200gr para adultos y de 100gr para niños y niñas. A la hora de elaborar vuestros menús os aconsejamos que intentéis llegar al menos a estas cantidades entre el primer y segundo plato. Por ejemplo, el día que hagamos un plato de legumbre, nos puede servir como plato único acompañado de una buena ensalada.

4. RECETARIO

POR JOSÉ LUIS CABRERO
Y CARMEN MARTÍNEZ

Tras darle varias vueltas, hemos decidido no incluir recetas de alimentos de origen animal porque aunque su sostenibilidad dependerá del tipo de crianza y de su disponibilidad en cada territorio, el consumo de carne en nuestro país es 4 veces superior al recomendado entre población adulta y entre 3,5 y 4 veces superior en el caso de la población infantil (dato extraído del Informe Carne de Cañón Justicia Alimentaria¹¹). Además, las familias no suelen tener problemas a la hora de elaborar recetas con estos productos atractivos para el público infantil.

La recomendación de consumo de carne o pescado es entre 2 y 3 veces de cada uno a la semana. Si el resto de los días introducimos legumbre en nuestro menú como segundo plato, abarataremos el coste y podemos dedicar ese dinero a consumir carne ecológica de cercanía y pescado de pesca sostenible.



RECETAS CON
LEGUMBRES



INGREDIENTES

ALUBIAS 300G
CEBOLLA 200G
AJO 1CABEZA
COL 200G
LAUREL 2 HOJAS
AOVE 20G
SAL 4G

*EN ESTA RECETA SE USA ALUBIA CARILLA, SI SE USA OTRA VARIEDAD PUEDE VARIAR SU TIEMPO DE ELABORACIÓN.

*PUEDEN SUSTITUIRSE LAS HORTALIZAS POR OTRAS DE LA TEMPORADA.

Potaje de alubias ❄️

1. Poner a remojo las judías en agua fría el día anterior.
2. Escurrir y lavar las judías. Ponerlas a cocer partiendo de agua fría con una cabeza de ajos.
3. Retirar la espuma que se forme con una rasera.
4. Cortar la ebullición 3 veces con agua fría.
5. Dejar cocer a fuego lento y tapadas durante 1 hora.
6. Pelar y lavar la cebolla, cortarla en trozos pequeños.
7. Lavar y cortar la col y cortarla en juliana.
8. Agregar las hortalizas cortadas a las alubias una media hora antes de que termine su cocción.
9. Dejar cocer a fuego lento y tapadas durante 1 hora. Añadir la sal.
10. Servir con un chorrito de aceite por encima.



INGREDIENTES

JUDIAS PINTAS 120G
AVENA 40G
CEBOLLA 80G
ZANAHORIA 80G
PIMENTON 2G
LECHUGA 60G
AOVE 32G
SAL 4G

*USAR UNA VARIEDAD DE JUDÍAS QUE TENGAN COLOR OSCURO COMO LAS JUDÍAS PINTAS O CARILLA.

*CON LA MISMA MASA SE PUEDEN HACER HAMBURGUESAS Y COCINAR AL HORNO O A LA PLANCHA.

*PUEDEN USARSE OTRAS VERDURAS DE TEMPORADA.

Pastel de alubias ❄️

1. Poner a remojo las judías en agua fría el día anterior.
2. Escurrir y lavar las judías. Ponerlas a cocer partiendo de agua fría.
3. Retirar la espuma que se forme con una rasera.
4. Cortar la ebullición 3 veces con agua fría.
5. Dejar cocer a fuego lento y tapadas durante 1 hora. Añadir sal.
6. Pelar, lavar y cortar finamente la cebolla. Rascar, lavar y rallar la zanahoria.
7. Pochar la cebolla y la zanahoria.
8. Mezclar las judías con los copos de avena, el aceite, las verduras pochadas, la sal y el pimentón.
9. Chafar ligeramente la masa de tal manera que quede una masa homogénea en la que se vean las judías enteras.
10. Extender la masa en una bandeja de horno dejando 1,5 cm de grosor, aceitar la superficie ligeramente y hornear a 200° unos 15 minutos.
11. Cortar en porciones y acompañar con ensalada.



INGREDIENTES

LENTEJAS 100G
ARROZ INTEGRAL 100G
COPOS FINOS AVENA 60G
CEBOLLA 120G
ZANAHORIA 120G
TOMATE TRITURADO 250G
ORÉGANO 5G
AOVE 20G
SAL 4G

*PUEDEN USARSE OTRAS VERDURAS DE TEMPORADA.

*SI LA MASA QUEDA DEMASIADO BLANDA PARA FORMAR LAS HAMBURGUESAS, AÑADIR UN POCO MÁS DE COPOS DE AVENA.

*LA CANTIDAD DE AGUA PARA Hervir lentejas y arroz será 4 veces el volumen de éstas.

Hamburguesas de lentejas ☀️

1. Cocer las lentejas partiendo de agua fría, cuando empiecen a hervir añadir el arroz integral lavado y dejar cocer 50 minutos. Escurrir.
2. Pelar la cebolla y cepillar la zanahoria. Cortar en trozos pequeños.
3. Rehogar las verduras y añadir el tomate triturado, dejar cocer unos 10 minutos. Añadir el orégano y rectificar de sal.
4. Mezclar las lentejas y el arroz con el sofrito de verduras y tomate y los copos finos de avena.
5. Formar las hamburguesas con las manos y hacerlas a la plancha u hornear 10 m a 200°.
6. Acompañar con ensalada.

INGREDIENTES

LENTEJAS 200G
ZANAHORIA 160G
MANZANA 160G
PIMIENTO ROJO 80G
AOVE 20G
SAL 4G
LIMÓN

*EL LIMÓN SE UTILIZA PARA EVITAR LA OXIDACIÓN.

*PUEDEN SUSTITUIRSE LAS HORTALIZAS POR OTRAS DE LA TEMPORADA.

Ensalada de lentejas ☀️

1. Lavar y cocer las lentejas partiendo de agua fría con sal, unos 60 minutos.
2. Escurrir y enfriar con agua fría. Reservar en nevera.
3. Rascar, lavar y rallar la zanahoria.
4. Lavar y cortar la manzana en trozos pequeños.
5. Mezclar la zanahoria con la manzana, añadir limón.
6. Limpiar y cortar el pimiento en trozos muy pequeños.
7. Mezclar todos los ingredientes, aliñar con aceite y sal.

RECETAS CON
HORTALIZAS Y
FRUTAS



INGREDIENTES

LOMBARDA 600G
MANZANA 200G
CEBOLLA 80G
PASAS 20G
AOVE 20G
SAL 4G

Lombarda con manzana ❄️

1. Lavar y cortar la lombarda en juliana.
2. Pelar, lavar y cortar la cebolla en juliana.
3. Poner las pasas en remojo.
4. Rehogar la cebolla unos minutos, hasta que empiece a dorarse.
5. Añadir la lombarda, rehogar, añadir un vaso de agua y cocinar 20 minutos.
6. Mientras lavar, descorazonar y cortar la manzana a dados.
7. Añadir la manzana y cocinar 10 minutos más.
8. Por último incorporar las pasas escurridas.



INGREDIENTES

PUERRO 400G
COLIFLOR 400G
AOVE 20G
SAL 4G
CALDO DE VERDURAS
CEBOLLA
CALABAZA
AJOS

*PUEDEN SUSTITUIRSE LAS
VERDURAS POR OTRAS DE LA TEMPO-
RADA.

Crema de verduras ❄️

1. Preparar el caldo de verduras: lavar, pelar y cortar la cebolla, la calabaza y los ajos.
2. Rehogar todas las verduras y luego añadir el agua, hervir 30 minutos y triturar.
3. Lavar y cortar el puerro y la coliflor en trocitos pequeños.
4. Rehogar en aceite el puerro y cuando esté cogiendo color agregar la coliflor.
5. Añadir el caldo al puerro y coliflor rehogados, cocer 20 minutos y triturar.



INGREDIENTES

REMOLACHA MORADA 500G
MANZANA 250G
CEBOLLA 150G
SAL 4G
ACEITE DE OLIVA 20G

*SI LAS HORTALIZAS O FRUTAS SON ECOLÓGICAS NO ES NECESARIO PELARLAS.

*LA PIEL ES RICA EN VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

Crema fría de remolacha ☀

1. Cepillar, lavar y cortar la remolacha en dados.
2. Lavar y cortar la manzana en dados.
3. Pelar, cortar y picar la cebolla.
4. Rehogar la cebolla un par de minutos, agregar la remolacha, rehogar 5 minutos más.
5. Añadir la manzana, rehogar otros 2 o 3 minutos y cubrir con agua. Añadir sal.
6. Dejar cocer unos 20 minutos.
7. Triturar, dejar enfriar y servir.
8. Podemos aromatizar este plato con albahaca fresca o seca.



INGREDIENTES

JUDÍA VERDE 400G
ZANAHORIA 300G
PATATA 200G
SAL 4G
ACEITE DE OLIVA 20G

*PUEDEN SUSTITUIRSE LAS HORTALIZAS POR OTRAS DE LA TEMPORADA.

Verdura tricolor ☀

1. Cortar las puntas de las judías que se unen a la planta. Lavar y cortar en trozos.
2. Cepillar la zanahoria, pelar la patata, y lavar ambas.
3. Cortar la zanahoria en rodajas gruesas y la patata en trozos medianos.
4. Añadir las rodajas de zanahoria en agua hirviendo con sal.
5. A los 5 minutos añadir las judías, y cuando el agua vuelva a hervir, agregar trozos de patata.
6. Dejar cocer tapado a fuego lento 20 minutos.
7. Escurrir, aliñar con aceite y servir.
8. Pueden rehogarse con unas láminas de ajo.



RECETAS CON PASTA



INGREDIENTES

MACARRONES INTE-
GRALES 260G
PUERRO 160G
ESPINACA, ACELGA O
BORRAJA 120G
COLIFLOR 40G
AOVE 20G
SAL 4G

Macarrones con salsa verde ❄️

1. Lavar y cortar el puerro, utilizar también la parte verde.
2. Lavar las hojas (espinaca, acelga...), y cortar en trozos medianos.
3. Lavar y cortar la coliflor, incluir el tronco pelado y cortado.
4. Rehogar el puerro hasta que esté blando, añadir la hoja cortada y rehogar tapado un par de minutos.
5. Hervir la coliflor unos 5 minutos, hasta que esté blanda. Reservar el caldo.
6. Triturar puerro, hoja y coliflor (ajustar textura con el agua de la coliflor).
7. Hervir los macarrones.
8. Mezclar los macarrones con la salsa, servir.



INGREDIENTES

MACARRONES INTE-
GRALES 260G
ZANAHORIA 200G
CEBOLLA 140G
REMOLACHA MORADA
25G
AOVE 20G
SAL 4G

Macarrones con salsa roja ❄️

1. Pelar, lavar y cortar la cebolla en dados, rehogar.
2. Cepillar, lavar y cortar la zanahoria y la remolacha en dados.
3. Rehogar la cebolla un par de minutos, añadir la zanahoria y remolacha y rehogar 5 minutos más.
4. Cubrir las hortalizas con agua, cocer 20 minutos tapado.
5. Reservar el agua de la cocción, triturar y ajustar la textura con el agua reservada.
6. Hervir los macarrones.
7. Mezclar los macarrones con la salsa, servir.



INGREDIENTES

MACARRONES INTE-
GRALES 260G
LENTEJAS 80G
ZANAHORIA 200G
CEBOLLA 140G
REMOLACHA 25G
OREGANO 4G
SAL 4G
AOVE 20G

Macarrones lentejesa

1. Lavar y cocer las lentejas partiendo de agua fria, incorporar sal, re-servar.
2. Pelar, lavar y cortar la cebolla en dados pequeños.
3. Cepillar, lavar y cortar la remolacha y la zanahoria en dados peque-ños.
4. Rehogar la cebolla un par de minutos, añadir la zanahoria y remola-cha y rehogar 5 minutos más.
5. Cubrir las hortalizas con agua, cocer 20 m tapado.
6. Reservar el agua de la cocción, triturar y ajustar la textura con el agua reservada.
7. Mezclar las lentejas con el orégano y la salsa triturada.
8. Hervir los macarrones.
9. Mezclar los macarrones con la lentejesa y servir.



INGREDIENTES

ESPIRALES INTEGRA-
LES 260G
TOMATE 160G
CALABACÍN 160G
ACEITUNAS NEGRAS
50G
AOVE 20G
SAL 4G
ALBAHACA 5G

*PUEDEN SUSTITUIRSE POR
HORTALIZAS DE OTRA TEMPORADA.

Espirales con calabacín

1. Hervir y enfriar la pasta, reservar en nevera.
2. Rascar, lavar y rallar el calabacín.
3. Lavar y cortar el tomate a dados pequeños.
4. Mezclar la pasta, tomate, calabacín y aceitunas.
5. Preparar el aliño: oregano, sal y aceite, incoporar a la pasta, mez-clar.

RECETAS CON
ARROZ



INGREDIENTES

ARROZ INTEGRAL 260G
PUERRO 120G
CALABAZA 160G
ALCACHOFA 200G
SAL 4G
AOVE 20G
CALDO DE VERDURAS 800G

*PUEDEN SUSTITUIRSE LAS HORTALIZAS POR OTRAS DE LA TEMPORADA.

Paella de verduras de invierno ❄️

1. Lavar y cortar el puerro en juliana.
2. Limpiar y cortar la calabaza en daditos. Limpiar y cortar las alcachofas en cuartos.
3. Hacer un caldo con los restos de limpiar las hortalizas.
4. Rehogar el puerro e incorporar las alcachofas y por último la calabaza.
5. Lavar, rehogar y cocer el arroz con el triple de volumen de caldo de verduras, durante 40 minutos tapado, incorporar las verduras y cocer 10 minutos más.
6. Dejar reposar tapado 5 minutos.



INGREDIENTES

ARROZ INTEGRAL 80G
ZANAHORIA 160G
PUERRO 120G
COL 120G
NABO 80G
APIO 40G
AOVE 20G
SAL 4G

*PUEDEN SUSTITUIRSE LAS HORTALIZAS POR OTRAS DE LA TEMPORADA.

Sopa de verduras con arroz ❄️

1. Lavar el arroz, rehogar, añadir el triple de volumen de agua hirviendo. Cocer a fuego lento y tapado durante 45 o 50 minutos. Dejar reposar tapado 5 minutos.
2. Lavar y cortar el puerro en juliana (aprovechando la parte más verde).
3. Rascar, lavar y cortar el nabo a dados.
4. Lavar y cortar, la col y el apio a dados.
5. Rehogar el puerro e ir incorporando el nabo, la col y el apio.
6. Cubrir con agua y hervir 20 minutos, triturar.
7. Rascar, lavar y cortar la zanahoria a daditos pequeños y saltear.
8. Mezclar el arroz con el caldo de verduras y la zanahoria salteada.



INGREDIENTES

ARROZ INTEGRAL 260G
ZANAHORIA 100G
CALABACÍN 100G
CEBOLLA 100G
REMOLACHA 80G
AOVE 20G
SAL 4G

*PUEDEN SUSTITUIRSE LAS HORTALIZAS POR OTRAS DE LA TEMPORADA.

Arroz con verduras

1. Lavar el arroz, rehogar, añadir el triple de volumen de agua hirviendo. Cocer a fuego lento y tapado durante 45 o 50 minutos. Dejar reposar tapado 5 minutos.
2. Cepillar, lavar y cortar la zanahoria y la remolacha en trozos pequeños.
3. Pelar, lavar y cortar la cebolla en trozos pequeños.
4. Lavar el calabacín y rallarlo.
5. Rehogar la cebolla, incorporar la zanahoria y la remolacha y por último el calabacín.
6. Mezclar el arroz con las hortalizas y servir.



INGREDIENTES

ARROZ INTEGRAL 240G
ZANAHORIA 160G
CEBOLLA DULCE 60G
TOMATE 160G
PIMIENTO VERDE 60G
AOVE 100G
SAL 4G
VINAGRE 30G

*PUEDEN SUSTITUIRSE LAS HORTALIZAS POR OTRAS DE LA TEMPORADA.

Ensalada de verduras

1. Lavar el arroz, rehogar, añadir el triple de volumen de agua hirviendo. Cocer a fuego lento y tapado durante 45 o 50 minutos. Dejar reposar tapado 5 minutos. Enfriar con agua, reservar.
2. Cepillar y lavar la zanahoria. Lavar el resto de hortalizas.
3. Rallar la zanahoria y cortar las demás hortalizas en dados pequeños.
4. Mezclar con el arroz.
5. Aliñar con vinagreta (Receta pág. 52).

Vinagreta de manzana

INGREDIENTES

MANZANA 90G
AOVE 100G
VINAGRE 30G
PASAS 5G
SAL AL GUSTO

*PODEMOS SUSTITUIR LA MANZANA POR CUALQUIER OTRA FRUTA DE TEMPORADA (NARANJA, FRESA, PERA) U HORTALIZAS (PIMIENTO, CEBOLLA).

*SE PUEDEN PONER OTRAS FRUTAS SECAS, MIEL Y TAMBIÉN FRUTOS SECOS.

*EL GRAMAJE DE LOS INGREDIENTES ESTÁ PENSANDO PARA PODER GUARDAR EN LA NEVERA Y UTILIZAR EN VARIAS ELABORACIONES.

1. Lavar y trocear la manzana (no hace falta pelarla si es ecológica)
2. Colocar los trozos en un vaso batidor, añadir el resto de los ingredientes y triturar.
3. Guardar en un bote de cristal tapado en la nevera.

5. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

1. Disponible en la web https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/informe-anual-consumo-2020-v2-nov2021-baja-res_tcm30-562704.pdf
2. Web consultada por última vez el 18/07/2022 <https://es.statista.com/estadisticas/540894/porcentaje-de-ventas-de-los-grandes-supermercados-en-espana/>
3. El informe Dame Veneno así como otros elementos audiovisuales relacionados con el mismo están disponibles en la web <https://justiciaalimentaria.org/campana/dame-veneno/>
4. Disponible en <http://coag.chil.me/download-file/104758-404853>)
5. Soler, C., & Fernández, F. (2017) Estructura de la propiedad de la tierra en el Estado Español. Concentración y acaparamiento. Comunicación presentada al Coloquio Internacional: el futuro de la alimentación y retos de la agricultura para el siglo XXI, Álava, España
6. El informe Alimentos kilométricos así como otros elementos audiovisuales relacionados con el mismo están disponibles en la web <https://www.tierra.org/alimentos-kilometricos-2/>
7. El informe Plastívoros así como otros elementos audiovisuales relacionados con el mismo están disponibles en la web <https://justiciaalimentaria.org/campana/somos-plastivoros/>
8. Web consultada por última vez el 02/07/2022 <https://www.efegro.com/entrevista/rubiales-legumbres-consumo-espana/>
9. Web consultada por última vez el 10/07/2022: <https://www.nuevatribuna.es/articulo/sostenibilidad/crisis-alimentaria-es-momento-salir-dogma-neoliberal/20220412100741197342.html>
10. Web consultada por última vez el 19/07/2022 <https://www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria/noticias/prohibicion-dioxido-titanio>.
11. El informe Carne de Cañón así como otros elementos audiovisuales relacionados con el mismo están disponibles en la web <https://justiciaalimentaria.org/campana/carne-de-canon/>
12. Consultado por última vez el 10/07/2022 www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria/noticias/aditivos-en-productos-carnicos.
13. Manzano, P.; Levassor, C.; Malo, J.E. (2006) Dispersión endozoócora a larga distancia por ganado trashumante a lo largo de cañadas reales. 2º Congreso ibérico de ecología. Lisboa, Portugal. p: 24.
14. Pequeños cambios para comer mejor, Generalitat de Cataluña, 2018 Enlace: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf



Ante los problemas generalizados que desencadena el sistema alimentario globalizado en la salud pública, en las desigualdades y en la crisis socio-ambiental, surge la necesidad de promover mejores hábitos relacionados con nuestro modo de alimentarnos. En este contexto nace la Escuela de familias "Alimentar es Educar", una iniciativa socio-educativa dirigida a mejorar la alimentación de la población, poniendo especial atención al ambiente alimentario familiar y escolar.



<https://alimentareseducar.org/>