



Salud y recetas mediterráneas



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

Centro
UNESCO
de Mallorca

Miembro del
Movimiento
de Clubes para
la UNESCO

Predimed
Prevençión con Dieta Mediterránea

Autores: Antoni Pinya, Cati Pieras, Jaume Oliver, Joan Marc, Marga Coll, Maria Solivellas, Óscar Martínez, Pau Navarro, Rafel Perelló, Salvador Gil y el Departamento de cocina de la Escuela de Hostelería de las Islas Baleares; Miquel Fiol, Dora Romaguera y Manuel Moñino; Elena Cabeza y Guillem Artigues.

Colaboran: Instituto de Investigación Sanitaria de las Islas Baleares, IdISBa, Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), y el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de las Islas Baleares.

Edita: Conselleria de Salud. Dirección General de Salud Pública y Participación.

Fotografía: Óscar Pipkin.

Revisión lingüística: SIGNEWORDS.

Revisión de estilo: Núria Togores.

Imprime: Imprenta Bahía.

Edición Web: e-alvac.caib.es

ISBN: 978-84-09-04987-5

Depósito legal: 1425-2018

Primera Edición: Octubre 2018



Salud y recetas mediterráneas

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
SOMOS MEDITERRÁNEOS	7
DIETA MEDITERRÁNEA Y SALUD	8
LA DIETA MEDITERRÁNEA EN 14 PUNTOS	11
LOS 14 PUNTOS UNO A UNO	12
Aceite de oliva	12
Hortalizas	15
Frutas	18
Reducir las carnes rojas y procesadas frente a carnes blancas	20
Reducir las grasas sólidas	23
Reducir las bebidas azucaradas	25
Vino	26
Legumbres	27
Pescados y mariscos	30
Reducir la repostería y dulces	32
Frutos secos	33
Sofrito	35
RECETARIO	37
EPÍLOGO: EL ESTILO DE VIDA DE HIPÓCRATES	125

María Ramos Monserrat

Directora General de Salud Pública y Participación

La Dirección General de Salud Pública y Participación tiene entre sus prioridades la promoción de la salud de las personas y la alimentación es uno de los factores de mayor influencia durante toda la vida e incluso antes de nacer.

Tenemos la suerte de vivir a orillas del Mediterráneo. La forma de comer, denominada dieta mediterránea, es muy beneficiosa; una dieta rica en fruta, verdura, aceite de oliva, frutos secos, pescado y legumbres que ayuda a reducir el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, así como a evitar el sobrepeso y la obesidad.

Por ello, desde la Dirección General de Salud Pública y Participación tenemos la responsabilidad de poner a disposición de las personas todas las herramientas y estrategias que puedan ayudar a seguir esta dieta mediterránea.

Agradezco la colaboración del grupo de investigación de Epidemiología Nutricional del Institut d'Investigació Sanitaria Islas Balears (IdISBa) y del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), del Centro UNESCO de Mallorca, del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de las Islas Balears y de todos los cocineros y cocineras que han contribuido en la elaboración de este libro de recetas y de salud.





Somos mediterráneos

La dieta mediterránea es uno de los patrones dietéticos más saludables para la prevención de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y cáncer. Los resultados del estudio PREDIMED, en el que participan investigadores de las Islas Baleares, han puesto de manifiesto que se asocia a una mayor esperanza de vida

En los Estados Unidos, donde la obesidad es un problema de salud pública, han incorporado el patrón de dieta mediterránea en las nuevas guías dietéticas (2015-2020 Dietary Guidelines for Americans) basándose en las conclusiones del estudio PREDIMED. Este patrón alimentario, junto con la realización de actividad física, puede ayudar a las personas a lograr y mantener una buena salud y a reducir el riesgo de padecer una enfermedad crónica en cualquier etapa de su vida. Ante estas premisas, y reconociéndonos mediterráneos, asumimos que la salud depende de las condiciones socioeconómicas, culturales y ambientales de la sociedad en la que vivimos, de las condiciones de vida y trabajo de las personas y de la forma que tienen de relacionarse. Todos estos son factores que facilitan o impiden un estilo de vida saludable.

Los científicos han señalado los enormes beneficios que este patrón aporta para mejorar la salud. En este sentido, las autoridades sanitarias tienen la responsabilidad de sensibilizar a la ciudadanía y realizar una labor pedagógica para transmitir esta idea a la población. Es por ello que se impulsan iniciativas que contribuyen a lograr que los consumidores adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación equilibrada y sana junto a la práctica regular de actividad física. Para esto, desde la Dirección General de Salud Pública y Participación de la Conselleria de Salud se están impulsando los Centros Educativos Promotores de Salud, Centros Sanitarios Saludables, Empresas Saludables y el proyecto Sabor a Mediterráneo para trabajar con el sector de la restauración y promover la dieta mediterránea. Con la UIB, en el marco de la Red Española de Universidades Saludables, se participa en el proyecto Campus Saludable, en el que esta promoción es uno de los objetivos fundamentales.

Productos de proximidad

El impulso del estilo de vida mediterráneo se traducirá en salud, así que los mercados y los negocios locales con oferta de productos de la tierra deben formar parte de una estrategia. En el ámbito cultural, la Escuela de Hostelería de la Universidad de las Islas Baleares forma a los cocineros y cocineras en las bondades de este patrón de alimentación. Los centros educativos con grados de formación profesional relacionados con el sector de la restauración y los colegios son la garantía del futuro que queremos, no solo es salud y cultura; es educación. Los ayuntamientos van por ese camino desde que pusieron en marcha el proyecto Healthy Cities de la Organización Mundial de la Salud y el proyecto de salud local de la Estrategia de Promoción de la Salud

y Prevención del Ministerio de Sanidad. La promoción de la dieta mediterránea debe ser un objetivo común; hay que estimular la producción y el consumo local, así como una agricultura sostenible y respetuosa con el medioambiente y promover, además, la activación económica del sector agropecuario.

La dieta mediterránea es una forma de vivir, no solo de comer; hay que disfrutar, hay que combinar el placer con la salud y la calidad de vida. Comer sano y deleitarse es posible, los restaurantes y sus cocineros deben ser protagonistas de este Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Dieta mediterránea y salud

Resultados de los estudios científicos y su impacto en las políticas de salud pública

Generalmente, se acepta que el primer gran estudio que demostró el potencial beneficioso de la dieta mediterránea sobre la salud fue el Estudio de los Siete Países. En los años 60, el médico norteamericano Ancel Keys llevó a cabo un estudio para investigar los hábitos dietéticos de los Estados Unidos, Japón, Finlandia, los Países Bajos, la antigua Yugoslavia, Italia y Grecia. La investigación se centró en la dieta y no consideró diferencias genéticas ni de estilos de vida en las distintas poblaciones. Los resultados del estudio mostraron una clara relación entre las características de la dieta y la salud de su población. Así, en Grecia y en el sur de Italia se observó la menor tasa de mortalidad por enfermedad cardiovascular y la mayor expectativa de vida en comparación con Finlandia, que estaba en el otro extremo, y Estados Unidos, que estaba en una posición intermedia, a pesar de contar estos dos últimos con mejores condiciones de vida y servicios médicos. Estas diferencias en la tasa de mortalidad se atribuyeron a las diferencias dietéticas observadas entre estos países, especialmente a las diferencias en el consumo de grasas de origen animal y vegetal (aceite de oliva).

A partir de ese momento y a raíz de los resultados derivados del estudio de Keys, se empezó a definir la dieta mediterránea como el patrón de alimentación existente en los países de la cuenca del Mediterráneo, en la década de los 60, tras superar la Segunda Guerra Mundial pero antes de la llegada de la globalización y la cultura de la comida rápida a los países del sur de Europa y el norte de África. Dicho patrón de alimentación se caracteriza por el alto consumo de alimentos de origen vegetal y no procesados o mínimamente procesados, como frutas, verduras, aceite de oliva virgen extra, cereales integrales, legumbres y frutos secos, así como el consumo de pescado. Siempre en el contexto de una dieta de estas características, y acompañando a las comidas, la dieta mediterránea se caracteriza también por el consumo moderado de vino. Actualmente, se reconoce que la dieta mediterránea también conlleva el mantenimiento de un estilo de vida que incluye la práctica de actividad física y la socialización en la preparación y el consumo de las comidas.

Desde entonces, se han llevado a cabo numerosos estudios en poblaciones de gran tamaño que han demostrado una relación inversa entre la adherencia a la dieta mediterránea y el riesgo cardiovascular. También se ha llevado a cabo algún estudio de prevención secundaria, es decir, probar que la adopción de la dieta mediterránea por parte de los pacientes que ya han sufrido algún proceso de enfermedad cardiovascular previene la aparición de nuevos eventos. El más conocido de estos estudios de prevención secundaria fue el Lyon Diet Heart Study, aunque resultó muy criticado porque incorporaba dentro de la dieta recomendada ingredientes que no eran propios de la dieta mediterránea, tales como la margarina.

Pero lo ideal era poder demostrar que el hábito de seguir una dieta mediterránea con sus ingredientes habituales disminuía la posibilidad de padecer problemas cardiovasculares. El primer estudio en tratar de demostrar el papel de esta dieta para prevenir la aparición de problemas cardiovasculares en una población libre de esta enfermedad (lo que llamamos prevención primaria) ha sido el estudio PREDIMED (Prevencción con Dieta Mediterránea). Se trata de un ensayo de campo realizado en 11 centros de toda España en el que se asignó al azar a los participantes del estudio una de estas tres dietas: una dieta mediterránea suplementada con aceite virgen extra de oliva, una dieta mediterránea suplementada con frutos secos, o una dieta de control que consistía en una recomendación de reducir la grasa de la dieta en general.

¿Por qué dar una cantidad suplementaria de aceite de oliva virgen extra? En la cuenca del mediterráneo existen abundantes plantaciones de olivos y España es uno de los principales exportadores de aceite de oliva. Se conocen, además, los efectos beneficiosos de los componentes del aceite de oliva, tales como el ácido oleico, que es una grasa monoinsaturada, o los compuestos fenólicos, que tienen actividad antioxidante.

¿Por qué dar una cantidad suplementaria de frutos secos? Porque son ricos en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, en vitamina E y en fibra y son una fuente de proteínas vegetales.

El estudio PREDIMED incluyó hombres (de 55 a 80 años de edad) y mujeres (de 60 a 80 años de edad), sin enfermedad cardiovascular al inicio, que tenían diabetes mellitus tipo 2 o, al menos, tres de los siguientes factores de riesgo: tabaquismo, hipertensión, niveles elevados de colesterol, sobrepeso u obesidad o una historia familiar de enfermedad coronaria prematura. Los grupos de dieta mediterránea recibieron bien aceite de oliva virgen extra (aproximadamente 1 litro por semana), bien 30 g de frutos secos por día (15 g de nueces, 7,5 g de avellanas y 7,5 g de almendras), y los del grupo de control recibieron pequeños obsequios. No se aconsejó restricción calórica, ni se promovió la actividad física. Los participantes recibieron consejo dietético trimestralmente y participaron en sesiones educativas grupales. La hipótesis del estudio era si los individuos asignados a los grupos con dieta mediterránea padecerían a largo plazo menos eventos como el infarto de miocardio, el ictus o la muerte por causas cardiovasculares.

Se incluyeron 7447 personas, de las que el 57 % eran mujeres. Los dos grupos de dieta mediterránea tuvieron una buena adherencia a la intervención según las encuestas de consumo y un análisis de metabolitos del aceite y frutos secos en orina que confirmaba la ingesta recomendada por parte de los pacientes. No se observaron efectos adversos relacionados con la dieta. El ensayo se interrumpió después de un tiempo de seguimiento de 4,8 años de media. Se observó una reducción del 30 % de los casos de infarto de miocardio, ictus o muerte de causa cardiovascular en los pacientes que seguían dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos frente al grupo de control que seguía la dieta baja en grasas.

También se observó una reducción en la incidencia de diabetes tipo 2 algo más significativa en los que seguían la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra. Igualmente, se observó una reducción importante en la aparición de cáncer de mama en las mujeres que seguían la dieta suplementada con aceite de oliva virgen extra. Adicionalmente, se observó una reducción en la incidencia de la fibrilación auricular, la arritmia más frecuente en este tramo de edad, y un menor deterioro cognitivo.

En 2010, la UNESCO incluyó la dieta mediterránea en la lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, y los resultados del estudio PREDIMED refuerzan el valor de la dieta mediterránea para la salud a nivel internacional.

En el año 2015, la dieta mediterránea se incluyó por primera vez como patrón de dieta saludable en las guías dietéticas americanas. Esta recomendación se basaba en los resultados de innumerables estudios científicos, entre ellos el estudio PREDIMED.

El sistema de salud de la comunidad autónoma cuenta con las recomendaciones para seguir una dieta mediterránea (los 14 puntos que se explican a continuación) utilizadas en el estudio PREDIMED; desde los centros de salud, los profesionales de atención primaria pueden evaluar la adherencia a la dieta mediterránea y proporcionar recomendaciones para mejorar la dieta. Del mismo modo, desde la página web de la Dirección General de Salud Pública y Participación del Govern de les Illes Balears, se puede acceder a la estrategia de alimentación saludable y vida activa y hacer uno mismo el test de dieta mediterránea para evaluar su adherencia.

Para poder saber tu nivel de adherencia a la dieta mediterránea, suma la puntuación y observa el siguiente esquema para saber si tu dieta debe mejorar o si, por el contrario, ya comes de forma saludable:

11-14 puntos: muy buena adherencia

9-10 puntos: buena adherencia

0-8 puntos: baja adherencia

La Dieta Mediterránea en 14 puntos

Este cuestionario de **14 puntos** muestra los 14 pasos que deben darse para seguir la dieta mediterránea. Es una encuesta rápida y sencilla que valora el grado de adhesión a este patrón de alimentación y que fue utilizada por los dietistas-nutricionistas en el estudio PREDIMED para el seguimiento de la dieta de los participantes.

En esta escala se recogen los factores alimentarios clave de la dieta mediterránea y cada uno de ellos tiene una puntuación de **0 a 1 puntos**. La máxima puntuación es de **14 puntos** y la mínima, de **0 puntos**. Te invitamos a que hagas el cuestionario y compruebes hasta qué punto es mediterránea tu forma de alimentarte. Para responder a las preguntas, piensa en lo que sueles comer habitualmente, por ejemplo, lo que has comido durante el último mes.

PREGUNTAS	RESPUESTAS	PUNTUACIÓN
1. ¿Usas el aceite de oliva como principal grasa para cocinar?		Sí = 1 punto / No = 0 puntos
2. ¿Cuánto aceite de oliva consumes en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)?		4 o más cucharadas = 1 punto / Menos = 0 puntos
3. ¿Cuántas raciones de verduras u hortalizas consumes al día? (Guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración, 1 ración = 200 gramos)		2 o más (al menos 1 en ensalada o cruda) = 1 punto / Menos = 0 puntos
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consumes al día?		3 o más al día = 1 punto / Menos = 0 puntos
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consumes al día? (Ración = 100-150 gramos)		Menos de 1 al día = 1 punto / Más = 0 puntos
6. ¿Qué cantidad de mantequilla, margarina o nata consumes al día? (Porción individual = 12 gramos)		Menos de 1 al día = 1 punto / Más = 0 puntos
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas o azucaradas (refrescos, colas, tónicas, biter) consumes al día?		Menos de 1 al día = 1 punto / Más = 0 puntos
8. ¿Bebes vino? ¿Cuánto consumes a la semana?		7 o más vasos a la semana = 1 punto / Menos = 0 puntos
9. ¿Cuántas raciones de legumbres consumes a la semana? (1 plato o ración = 150 gramos)		3 o más a la semana = 1 punto / Menos = 0 puntos
10. ¿Cuántas raciones de pescado o marisco consumes a la semana? (1 plato, pieza o ración = de pescado, 100-150 gramos; de pescado de marisco, o 4-5 piezas o 200 gramos de marisco)		3 o más a la semana = 1 punto / Menos = 0 puntos
11. ¿Cuántas veces consumes repostería comercial (no casera) como galletas, flanes, dulces o pasteles a la semana?		Menos de 2 a la semana = 1 punto / Más = 0 puntos
12. ¿Cuántas veces consumes frutos secos a la semana? (Ración de 30 gramos)		3 o más a la semana = 1 punto / Menos = 0 puntos.
13. ¿Consumes preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas? (Carne de pollo: 1 pieza o ración = 100-150 gramos)		Si = 1 punto / No = 0 puntos
14. ¿Cuántas veces a la semana consumes las verduras cocinadas, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?		2 o más a la semana = 1 punto / Menos = 0 puntos

Recomendaciones generales según la puntuación

Baja adherencia a la dieta mediterránea: debes mejorar tu patrón de alimentación, pues estás bastante lejos de comer sano. Mantén aquellos puntos que cumplas y te animamos a que hagas un esfuerzo y mejores, en los próximos tres meses, al menos dos de los puntos que no cumples. Empieza por aquellos que creas que son más fáciles para ti y mantenlos durante 3-4 semanas para incluirlos en tus hábitos y que no te cueste aplicarlos en tu día a día. Puedes apoyarte en alguien de tu entorno familiar o laboral que cumpla algunas de las pautas que a ti te resultan difíciles. La inversión personal y familiar para seguir la dieta mediterránea vale la pena en cuestión de salud.

Buena adherencia a la dieta mediterránea: ¡felicidades! ¡Muy bien! Estás siguiendo un patrón de alimentación saludable. Continúa así y afianza todos los puntos que cumplas para mantener este nivel de adhesión. Si alguien de tu entorno familiar o laboral tiene un nivel más bajo, ayúdale a mejorar y comparte algunos de los trucos que tú utilizas para comer sano. Además, te animamos a que, poco a poco, intentes mejorar aquel de los 14 puntos que no cumples para llegar al siguiente nivel y ser todo un experto en el seguimiento de la dieta mediterránea. El esfuerzo vale la pena.

Muy buena adherencia a la dieta mediterránea: ¡excelente! ¡Enhorabuena, mantente así! Debes compartir tu experiencia en comer sano. Anima a las personas que te rodean, tanto en la familia como en tu entorno laboral y grupo de amistades, a que sigan tu forma de alimentarte. Seguro que puedes compartir trucos y recomendaciones que ayudarán a otras personas a mejorar su dieta y, por lo tanto, su salud. Todos esos conocimientos y habilidades ¡debes compartirlos!

Los 14 puntos uno a uno

ACEITE DE OLIVA: SUMAR 2 PUNTOS

Las propiedades nutricionales del aceite de oliva, especialmente las del virgen extra, hacen de este aceite una pieza clave para la dieta mediterránea, de ahí que sume hasta dos puntos en el cuestionario.

- **1 punto si usas el aceite de oliva como principal grasa para cocinar.**
- **1 punto EXTRA si tomas cuatro cucharadas o más de aceite de oliva, incluyendo el usado para freír, el de las comidas fuera de casa, ensaladas, etc.**

Facilitar el consumo de aceite de oliva para sumar puntos

Aunque el aceite de semillas —como el de girasol, maíz o soja— es más económico, actualmente podemos encontrar en el mercado aceites de oliva a muy buen precio. Además de ser clave para el seguimiento de la dieta mediterránea, el aceite de oliva se enrancia con más dificultad y dura más a la hora de freír.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Sustituye los aceites de semilla por aceites de oliva y, si es posible, por aceite de oliva virgen extra.
2. Si hasta ahora usabas solo otros aceites, incorpora paulatinamente el aceite de oliva para que, a medio plazo, sustituya a los de girasol, soja o maíz. Empieza con el de oliva para cocinar y aliñar las ensaladas y, una vez que te hayas acostumbrado, prueba el virgen extra para aliñar tus verduras crudas o cocinadas.
3. No uses manteca, mantequilla o margarina para cocinar. Si las empleas para untar en el pan o para hacer de vez en cuando un bizcocho, sustitúyelas poco a poco por aceite, mejor si es de oliva virgen extra.
4. El aceite de oliva mejora las características sensoriales de las recetas de verduras crudas y cocinadas, legumbres y pescados, por lo que su reducción excesiva puede hacer que los platos sean insípidos y se reduzca el consumo de estos alimentos, también claves en la dieta mediterránea.
5. Si puedes, usa el aceite de oliva virgen extra para cocinar, aliñar y freír, pero otra opción es usar el virgen extra para aliñar y cocinar, y el de oliva para freír.
6. Si tomas conservas de pescado, marisco o verduras en aceite, elige preferentemente aquellas que usen solo aceite de oliva.
7. No limites el consumo de aceite de oliva por temor a «engordar» y asegúrate de tomar entre cuatro y cinco cucharadas contando las usadas para cocinar, aliñar y freír.

¿Por qué el aceite de oliva?

Al igual que el resto de aceites de girasol, maíz o soja, el aceite de oliva es prácticamente 100 % grasa, sin embargo, lo que lo hace diferente es su riqueza en ácido oleico, que es un tipo de grasa muy saludable, también llamada grasa monoinsaturada. Cuando este tipo de grasas sustituyen en la dieta a las grasas saturadas —presentes en la bollería, comida rápida, mantequilla, lácteos enteros, etc.—, contribuyen a mantener en niveles normales el colesterol sanguíneo, que es un factor de riesgo cardiovascular cuando está elevado.

Además de grasas saludables, el aceite de oliva aporta vitaminas antioxidantes, como la vitamina E, que protege las células del daño oxidativo, así como otras sustancias bioactivas, como los polifenoles, cuyo contenido es mayor en el virgen extra.

La composición especial del aceite de oliva virgen extra podría ser la responsable del papel protector del aceite de oliva frente a las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas como la diabetes o el cáncer. Además, es importante destacar que el aceite de oliva es un ingrediente básico en la mayoría de las recetas tradicionales de los países de la cuenca del Mediterráneo, lo que podría explicar el alto consumo de verduras, legumbres, pescados, arroces o pastas.

Consumo actual de aceite de oliva

Según la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE 2011), el aceite de oliva es la principal grasa de adición en nuestra dieta, con 23 gramos por persona y día (unas dos cucharadas) de los 32 gramos de aceites que consumimos diariamente.

Las Islas Baleares y el aceite de oliva

Desde hace siglos, el olivo ha formado parte del paisaje mediterráneo y a ello contribuyeron principalmente los griegos y fenicios, pues descubrieron las bondades de las aceitunas y se encargaron de promover el cultivo del olivo. Los romanos, por su parte, lo incorporaron a su dieta consolidando la tríada de aceite, vino y pan que podemos ver hoy en nuestro entorno rural, donde se entrecruza el cultivo de olivos con el de las vides y los cereales. Sin embargo, fue durante la ocupación musulmana cuando mejoró el rendimiento del olivar y la calidad de los aceites. El aceite de oliva ha sido moneda, bálsamo, cultura y alimento, y algunos le han hecho un hueco entre los metales preciosos, denominándolo oro líquido.

Aunque podemos encontrar aceites de altísima calidad en todas nuestras islas, es la producción de aceite de oliva virgen en Mallorca la que desde 2002 tiene el distintivo europeo Denominación de Origen Protegida Oli de Mallorca. Este producto exclusivo de Mallorca debe este prestigioso reconocimiento de calidad a las condiciones geográficas y meteorológicas en las que se cultiva la aceituna, así como a los métodos de producción, elaboración y transformación del aceite que se llevan a cabo en la misma zona geográfica. En la campaña 2014-2015 había 381 408 olivos adheridos a la D. O. y se produjeron 160 990 litros de aceite calificado con D. O. Oli de Mallorca.

Además de la producción de aceitunas para aceite y para conservas —también están reconocidas con D. O. las variedades en conserva *trencades* y *pansides*— los olivos contribuyen al mantenimiento de los paisajes de nuestras islas, a la conservación de los suelos y a las economías locales.

Saber más sobre el aceite de oliva

La denominación de los distintos tipos de aceite viene determinada por su método de obtención y sus características sensoriales (color, sabor, aroma, etc.). El **aceite de oliva virgen extra** solo se obtiene por presión de la pasta de aceituna en frío, es de baja acidez y tiene una calidad sensorial y nutricional excepcional. También encontramos en el mercado el **aceite de oliva virgen** (no extra), que conserva sus cualidades nutritivas, pero es un poco más ácido y puede tener otros pequeños defectos sensoriales por su color, aroma o sabor. Por su parte, el **aceite de oliva** resulta de la mezcla de aceites de oliva virgen y aceites de oliva refinados, para cuya obtención, además de la presión, se necesitan varios filtrados y procesos físicos para mejorar sus cualidades sensoriales. Tiene poca acidez, pero sus cualidades sensoriales y nutritivas son menores que las del virgen extra. Y, por último, tenemos el **aceite de orujo de oliva** para cuya obtención se aplica calor a la masa de aceitunas previamente prensadas y se somete a diversos procesos físicos y químicos. Su sabor, color y aromas son poco intensos, aunque el tipo de grasa que predomina, al igual que en el resto de aceites, es la grasa monoinsaturada.

Los aceites de oliva virgen extra pueden proceder de una única variedad de aceitunas, como arbequina, empeltre, hojiblanca, picual, etc. y, por lo tanto, ser monovarietales, o bien ser de una mezcla no especificada de variedades.

Conviene guardarlos alejados de la luz para evitar pérdidas de nutrientes fotosensibles, como las sustancias bioactivas (entre ellas, los polifenoles), o la vitamina E. También deben estar en recipientes tapados para evitar el contacto continuado con el aire.

HORTALIZAS: SUMAR 1 PUNTO

Las hortalizas son alimentos muy nutritivos por su riqueza en minerales, fibra, vitaminas y sustancias bioactivas. Son claves para nuestra salud y ocupan un lugar preferente en la dieta mediterránea. No en vano, suponen uno de los 14 puntos del cuestionario de adherencia a este patrón dietético.

· 1 punto si tomas al menos dos raciones de hortalizas al día. Una de ellas debe ser en ensalada o en crudo, y las guarniciones cuentan como media ración.

Facilitar el consumo de hortalizas para sumar puntos

La recomendación de consumo de frutas y hortalizas es, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), de 600 gramos entre frutas y hortalizas (en limpio) por persona y día, que se corresponden con al menos cinco raciones entre frutas y hortalizas. La asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas 5 al día ha hecho suyo este mensaje y trabaja para que la población incremente su consumo para una mejor salud.

Llegar al consumo de al menos cinco piezas al día, repartidas en al menos tres raciones de frutas y dos de hortalizas, es fácil. A continuación, te damos algunos consejos para tomar al menos dos en forma de hortalizas.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Aunque hoy podemos encontrar todo tipo de hortalizas durante todo el año, intenta elegir las que estén de temporada, lo notarás por el precio, pero también por el sabor. Y si son producidas en las islas, mejor. Si tienes dudas, pregunta a las personas que atienden la frutería.
2. Intenta acompañar las comidas y las cenas con un primer plato o una guarnición de ensalada. Algunos ejemplos de primeros platos a base de hortalizas son los gazpachos, ensaladas frías o templadas, parrilladas de hortalizas, purés y sopas de verduras, hervidos, etc.
3. Prueba a incluirlas en el desayuno, las meriendas y entre horas: palitos de apio o zanahoria, hojas de endivia, tomate en rodajas o restregado, lechugas y otros brotes para bocadillos, licuados, batidos o zumos de hortalizas, etc.
4. Cocina tus platos de legumbres, arroces, pastas o patatas con una buena cantidad de las verduras que más te gusten. Los sofritos a base de tomate, ajo, cebolla o puerro enriquecerán estos platos y los harán mucho más ricos y nutritivos.

5. Inclínate por las guarniciones de verduras cocinadas o crudas para tus platos de carnes y pescados. Salteadas, a la plancha, fritas, al vapor, al horno, hervidas, rebozadas, al microondas, empanadas, etc., y también en las salsas que puedan acompañarlos: de tomate, jardinera, de setas, pisto, de cebolla, etc.
6. Los platos de huevos al horno, en tortilla o revueltos admiten muy bien cebolla, pimientos, tomate, guisantes tiernos, acelgas, espinacas, champiñones y otras setas, espárragos verdes y blancos, maíz dulce, etc.
7. Da un toque de color a tus platos incluyendo habitualmente hortalizas de todos los colores: rojas (tomate, pimientos, etc.), amarillas o naranjas (zanahoria, calabaza, etc.), verdes (lechuga, acelgas, espinacas, brócoli, etc.), blancas (cebollas, coliflor, nabos, etc.) o moradas (lombarda, zanahorias o cebollas moradas, berenjenas, etc.).
8. Ten siempre en casa verduras congeladas por si te quedas sin verduras frescas. Las conservas son también otra alternativa, pero elige las que tengan menos sal.
9. Las verduras mínimamente procesadas, limpias, cortadas y envasadas son una opción rápida y saludable para comer ensaladas y preparar platos en un minuto.
10. Aunque lo mejor es no lavar las verduras hasta que vayan a consumirse, aquellas que se vayan a consumir en crudo, como la lechuga o la escarola, pueden prepararse con antelación y guardarse en la nevera, ya limpias y centrifugadas, en una bolsa o en un recipiente tapado, pues hace más fácil su consumo.
11. Para que los niños tomen más verduras, empieza tú por dar ejemplo de que las comes con naturalidad y que disfrutas al comerlas. A partir de ahí, hazles partícipes de las compras y de la elección de los platos que vas a cocinar. Negocia con ellos y, si rechazan algunas, prueba con otras presentaciones, recetas y formas de cocinarlas. Vale la pena insistir sin presionar.

¿Por qué las hortalizas?

Porque su consumo diario se ha asociado a un menor riesgo de tener problemas de salud como diabetes, obesidad, hipertensión, cáncer o problemas del corazón. De hecho, según la OMS, comer pocas frutas y hortalizas ocasiona hasta 2,7 millones de muertes al año en todo el mundo, y es la causa del 19 % de los casos de cáncer gastrointestinal y el 31 % de los casos de cardiopatías isquémicas.

No se conoce con exactitud cómo se producen estos beneficios para la salud, pero podría deberse a su contenido en nutrientes y otras sustancias protectoras, o bien a los nutrientes que no aportan, por ejemplo, grasas, sal o azúcares. Así, las hortalizas aportan muy pocas calorías, pero contienen nutrientes esenciales como el ácido fólico, la vitamina K, el potasio, la vitamina C, el manganeso, la niacina y la fibra. Además, se ha observado que las personas que toman habitualmente más hortalizas también toman menos alimentos ultraprocesados, como comida rápida, bollería o bebidas azucaradas.

Consumo actual de hortalizas

Aunque en la dieta española las hortalizas son la principal fuente de folatos (vitamina B9), el consumo medio diario de hortalizas en adultos es de poco más de una ración (189 g), frente a las dos mínimas recomendadas (ENIDE 2011), lo que supone una ingesta deficiente de esta vitamina. Además, según la última Encuesta Nacional de Salud 2011-2012, el 54 % de los adultos no tomarían hortalizas a diario, cifras que llegarían en niños y jóvenes al 63 %.

Las Islas Baleares y las hortalizas

Las islas siempre han sido espacios donde las hortalizas han estado presentes, no solo por su cultivo, sino también por su espontáneo crecimiento en los campos. Muestra de ello son los numerosos platos a base de hortalizas en la cocina de las Islas Baleares, muchas de ellas silvestres, como las acelgas, alcaparras o cames rotges (achicoria), entre otras. Además, si paseamos por el campo, no tendremos mucha dificultad en ver la gran diversidad de hierbas aromáticas que a lo largo de los siglos se han ido incorporando a la gastronomía popular ¿cómo podría si no, entenderse nuestra cocina sin el aroma del hinojo, el romero, el laurel, el tomillo o la mejorana?

Hoy podemos disponer de todo tipo de hortalizas durante todo el año; sin embargo, los mercados de nuestros barrios y pueblos son una muestra de lo que la tierra produce en la temporada, y ello los convierte en un festival de colores y aromas de los que merece la pena disfrutar. No obstante, si hay una hortaliza emblemática en nuestra comunidad, es el tomate de ramellet (de colgar), muy apreciado por su sabor y aroma característicos, su prolongada conservación y su capacidad para empapar el pan en la elaboración del tradicional pa amb oli. Este tomate, presentado en forma de ristas o a granel, dispone de una marca de garantía que otorga la Asociación de Defensa Vegetal Agromallorca, encargada de certificar los tomates que cumplen con sus exigentes parámetros de calidad de producción, color, calibre y textura.

Saber más sobre las hortalizas

Qué cuenta como hortaliza

Las hortalizas son alimentos de distintas especies botánicas y pueden ser tallos, hojas, flores, frutos, raíces o bulbos. Aquellas cuya parte comestible son las hojas reciben el nombre de verduras, aunque también es un término comúnmente usado para referirse a las hortalizas en general. Cuentan como hortalizas todas las que son frescas, sin procesar o mínimamente procesadas, incluidos los tomates, las setas y hongos comestibles, los guisantes y habas tiernas, las semillas germinadas, el maíz dulce y las flores comestibles. No se incluyen los tubérculos, como la patata o el boniato, ni las legumbres secas.

Aunque es preferible consumirlas frescas, las congeladas (guisantes, judías verdes, acelgas, etc.) y en conserva (tomate, pimientos, cardo, etc.) son opciones que pueden facilitar el consumo de estos alimentos, sin embargo, deben elegirse aquellas que contengan menos grasas y sal.

Qué cuenta como una ración

Una ración de hortalizas equivale a 1 plato pequeño de hortalizas cocinadas (acelgas, espinacas, col, brócoli, champiñones, cardo, zanahoria, calabaza, judías verdes...), 1 plato grande de escarola o lechuga, ½ berenjena, ½ calabacín, 1 tomate mediano, 1 endibia, 1 pimiento mediano, 1 pepino pequeño, 1 zanahoria grande, 4 alcachofas medianas, 6 espárragos finos y ½ vaso de zumo de tomate.

Aunque hay recetas que contienen una única hortaliza, lo normal es consumirlas combinando unas y otras, por lo que en general podemos calcular que la ración sería de unos 150 gramos en total.

FRUTAS: SUMAR 1 PUNTO

Las frutas son alimentos imprescindibles en una alimentación saludable, por eso debemos consumir al menos tres raciones al día, para llegar a las cinco recomendadas entre frutas y hortalizas y sumar así un punto de los 14 que identifican la dieta mediterránea.

- **1 punto si tomas al menos tres raciones de frutas al día.**

Facilitar el consumo de frutas para sumar puntos

Llegar a «5 al día», es fácil: suma dos hortalizas y tres frutas en las distintas ingestas del día contando desayuno, merienda, comida, cena y entre horas.

5 al día es una iniciativa mundial que promueve el consumo de frutas y hortalizas. La iniciativa se organiza a través de asociaciones nacionales que difunden el mensaje de salud ligado al consumo de frutas y hortalizas y sensibilizan a la población sobre la importancia seguir hábitos alimentarios saludables.

A continuación, te damos algunos consejos para que te sea más fácil llegar al menos a tres raciones de frutas al día:

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Elige frutas de temporada, son más baratas y respetuosas con el medioambiente y, además, ¡están más ricas! Sobre todo, si son de proximidad.
2. El mejor postre para comida y cena son las frutas.
3. Tómalas con o sin piel, como más te guste, pero que eso no sea una barrera de consumo. Si las tomas con piel, lávalas bien con abundante agua corriente.
4. Si la preparas al igual que haces con el resto de platos de la comida o de la cena, será más fácil comerla: naranjas peladas, cortadas y dispuestas en una fuente, la manzana en gajos, una pera a dados, las fresas con zumo de naranja o solas, el melón a tajadas listas para comer, las fresas limpias y listas, etc.
5. Tómala antes, durante o después de las comidas, como prefieras y más te guste, pues tiene el mismo efecto sobre la digestión y su valor nutritivo se aprovecha igual.

6. Prueba a incluir frutas en el desayuno, las meriendas y entre horas: frescas de temporada, un vasito de zumo, licuado o batido, incluso desecadas, como dátiles, orejones de albaricoques, pasas, ciruelas, etc.
7. También puedes optar ocasionalmente por cocinarlas, como las peras al vino, la manzana asada, la compota de frutas o las salsas para carnes o pescados.
8. Si tomas zumo o licuados, no pases de un vaso pequeño al día (150-200 mililitros). Elige los naturales, o los comerciales exprimidos o reconstituidos al 100 %, y evita los néctares y otras bebidas a base de frutas.
9. Da un toque de color a tus postres incluyendo habitualmente frutas de todos los colores: rojas (fresas, cerezas, sandía, etc.), amarillas y naranjas (naranja, mango, nísperos, melocotón, albaricoques, etc.), verdes (kiwi, aguacate, uvas, ciruelas), blancas (peras, manzanas, chirimoya, etc.) y moradas (bayas, ciruelas, granada, uvas, higos, etc.).
10. Ten siempre en casa frutas a la vista en el frutero, con distintas variedades y colores o listas para comer en la nevera, limpias y cortadas para tomar en el día.
11. Si en alguna ocasión las tomas en conserva, elige las que estén conservadas en su jugo y evita las que están en almíbar.
12. Si tú tomas frutas, tus hijos también terminarán comiéndolas. Procura hacerles partícipes en las compras, que visiten el mercado y que ellos elijan las que más les gusten. Si rechazan alguna, no dejes de insistir, pero sin forzar. Estás educando en salud y eso vale la pena, pero lleva su tiempo. Evita que sustituyan de forma habitual las frutas frescas por zumos, ya sean naturales o comerciales.

¿Por qué las frutas?

Al igual que ocurre con las hortalizas, su consumo diario se ha asociado a un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares. Los nutrientes que contienen, así como la ausencia de sal, grasas y azúcar añadido, podrían ser los responsables de estos efectos, aunque también es posible que se deba a que cuando se toman frutas, no se ingieren otros alimentos ricos en grasas, azúcar o sal, como la bollería, los refrescos o los aperitivos fritos.

Las frutas son la principal fuente de fibra y vitamina C en la dieta de los españoles, pero, además, dependiendo de sus variedades, pueden ser bajas en energía, como las bayas y los cítricos; fuente de niacina, como las frutas de hueso y pepitas; o de manganeso y ácido fólico, en el caso de fresas, arándanos, moras y otras bayas.

Consumo actual de frutas

Los españoles consumen una media diaria de 208 gramos, poco más de una ración (ENIDE 2011). Aun así, hasta el 56 % de los adultos no toma fruta a diario, cifra que llega al 43 % en niños y jóvenes (ENS 2011-2012).

Las Islas Baleares y las frutas

En todas las estaciones podemos encontrar frutas de temporada en nuestras islas. Basta visitar cualquiera de los mercados fijos o itinerantes de pueblos y barrios para comprobar la gran variedad que se produce en nuestro entorno: albaricoques, nísperos, naranjas, granadas, melones, sandías, azufairas (gínjols), higos, limones, manzanas y uvas. Vale la pena disfrutar de las frutas de temporada y de proximidad, pues contribuye a conservar el entorno natural, se potencian las economías rurales y, además, están más ricas y sabrosas.

Saber más sobre las frutas

Qué cuenta como frutas

Como frutas cuentan todas aquellas que sean frescas, no procesadas o mínimamente procesadas, incluido el aguacate y otros frutos tropicales como la chirimoya, así como las desecadas, tales como ciruelas, uvas, dátiles o higos. En cuanto a los zumos, solo cuentan como una ración los naturales o reconstituidos al 100 %, y en ambos casos, sin azúcar añadido. Entre las frutas no cuentan los néctares, el coco, las bebidas a base de frutas ni los frutos secos.

Qué cuenta como una ración de frutas

En limpio, una ración de frutas corresponde aproximadamente a 150 gramos, lo que, en nuestro contexto cultural, gastronómico y dietético, corresponde a 1 pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja, plátano, etc.); 1 rodaja mediana de melón, sandía o piña; 2-3 piezas medianas de albaricoques, mandarinas, etc.; 4-5 nísperos; 8 fresas medianas, 1 plato de postre de cerezas o uvas; 1 vasito de zumo 100 % reconstituido (150 mililitros), etc.

REDUCIR LAS CARNES ROJAS Y PROCESADAS FRENTE A CARNES BLANCAS: SUMAR 2 PUNTOS

Las carnes rojas y procesadas deben limitarse en la dieta y su consumo habitual nos aleja de un patrón alimentario saludable, por eso su consumo diario se penaliza en el cuestionario de los 14 puntos de la dieta mediterránea. Sin embargo, cuando las carnes blancas de aves y conejo superan a las rojas y procesadas, añadimos un punto extra.

- **1 punto si NO tomas a diario carnes rojas como ternera, cordero y cortes grasos del cerdo, así como sus derivados y los de otras carnes, como embutidos, fiambres, vísceras, hamburguesas, salchichas, etc.**
- **1 punto EXTRA si el consumo de carnes frescas de ave y conejo supera al de carnes rojas y procesadas.**

Reducir el consumo de carnes rojas y procesadas para sumar puntos

Aunque las carnes rojas y procesadas son una fuente de proteínas de alta calidad, así como de minerales y vitaminas, no deben formar parte de nuestra dieta habitual por su alto contenido en grasas poco saludables y en sal. Sin embargo, las carnes blancas o frescas de pollo, gallina, codorniz, pavo y conejo tienen mucha menos grasa, y la que tienen está muy localizada en su piel o en paquetes grasos muy visibles, tanto en las aves como en el conejo. Los fiambres y embutidos de aves se consideran carnes procesadas, por lo que no contarían como carnes blancas.

A continuación, te damos algunos consejos para facilitar que reduzcas el consumo de carnes rojas y procesadas y para que predominen las blancas:

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Planifica tus menús incluyendo los alimentos vegetales como base de tus platos: legumbres, arroz, pastas, patatas o verduras.
2. Elige principalmente carnes de pollo, pavo o conejo para tus guisos y para cocinar al horno, a la plancha, fritos, salteados, etc.
3. Desgrasa la carne de ave y conejo antes de cocinarla. En el pollo se localiza en la piel, las alas y en pequeños paquetes en los muslos; y en el conejo, rodeando los riñones. Si asas el pollo o las codornices con piel, evita consumirla una vez cocinados, o a menos no lo hagas habitualmente.
4. Si tomas carne de cerdo, elige solo cortes magros del lomo, el solomillo o de la parte de la pierna o paletilla y, antes de cocinarla, quítale la grasa visible, tanto la que rodea el músculo como las vetas de su interior. Si no puedes quitarla antes de cocinar, hazlo antes de consumir la carne.
5. Si ocasionalmente cocinas las legumbres con embutidos (butifarrón, panceta salada, sobrasada, chorizo, etc.), añade solo pequeñas cantidades para que les den sabor, y cocina para varios días, de modo que la cantidad final de embutido por ración de legumbres sea mínima.
6. Si en tus recetas sueles añadir partes grasas del cerdo como costilla, panceta, manitas, cabeza de lomo, tocino, etc., hazlo en pequeñas cantidades y elimina toda la grasa visible cuando sea posible.
7. Si te gustan las vísceras para preparar platos tradicionales como el frito, hazlo solo varias veces al año, evitando su consumo habitual, y siempre cocinadas con aceite de oliva y abundantes hortalizas de temporada.
8. Para reducir el consumo de embutidos, busca otras alternativas a tus bocadillos. El atún, las sardinillas, la caballa, el queso fresco o semicurado, las hortalizas asadas, las hortalizas frescas o los patés vegetales son alternativas más saludables. Toma embutidos solo unas pocas veces al mes.
9. Si en los segundos platos te cuesta reducir las carnes de ternera o cordero, espacia esas recetas en el tiempo, elige solo las más magras y desgrasa siempre

las carnes antes de cocinarlas. Evita los cortes como falda, cuello o costilla y, si tomas cortes grasos, como chuletillos o tiras de costilla de ternera, hazlo solo varias veces al año.

10. Si empleas carnes de ternera o cordero para elaborar caldos, desgrásalos una vez estén fríos, y si usas la carne para acompañar verduras, desgrásala antes de aliñarla con aceite de oliva.
11. Evita la comida rápida lista para comer (hamburguesas, pizzas, salchichas, empanados comerciales) tanto dentro como fuera de casa. Son alimentos para tomar algunas veces al año. Si quieres, puedes hacerlos en casa a partir de alimentos poco o mínimamente procesados (carnes picadas magras, masas bajas en grasa y sin azúcar, verduras, legumbres, etc.).

¿Por qué no debemos tomar a diario carnes rojas y procesadas?

El consumo habitual de carnes rojas y procesadas se relaciona con un mayor riesgo de mortalidad, de padecer cáncer (en especial el de colon y recto) y enfermedades cardiovasculares (como el ictus o el infarto), así como un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2. También se ha observado que las personas que siguen una dieta mediterránea con bajo consumo de carnes rojas y procesadas y predominio de las carnes blancas tienen menor probabilidad de sufrir síndrome metabólico, que es un conjunto de problemas de salud como la obesidad abdominal, la diabetes tipo 2, la hipertensión y niveles altos de colesterol malo o triglicéridos en sangre o bajos de colesterol bueno.

Consumo actual de carnes

Actualmente, la carne que más se consume es la de pollo (2 raciones/semana), seguida de la de ternera (1,5 raciones/semana) y de la de cerdo (1,3 raciones/semana).

Aunque se recomienda no consumir más de 4 raciones de carne por semana, la población española consume 163 gramos de carnes y derivados por persona y día (1,2 kilogramos por semana).

De estos 163 gramos, más de 60 gramos corresponden a carnes rojas, lo que supone la ingesta de 420 gramos a la semana (3 raciones), cuando el máximo recomendado es de 300 gramos.

El consumo de fiambres, embutidos y productos cárnicos, ricos en grasas y sal, asciende a 315 gramos por persona a la semana, lo que supone la ingesta de una ración diaria como media de estos alimentos que deben limitarse a menos de una vez al día. Este consumo alto de embutidos es responsable del 26 % de la cantidad de sal de nuestra dieta, que excede casi en el doble la cantidad recomendada.

Las Islas Baleares y las carnes y derivados

Los alimentos muy grasos y derivados de las carnes, tales como embutidos, salazo-

nes, patés, etc., no deben ser alimentos de consumo habitual, sin embargo, muchas de estas preparaciones son típicas de los países del entorno mediterráneo. Su presencia se debe a que el ganado y sus productos han servido como alimentos proveedores de proteínas y grasas en la dieta gracias a sus largos periodos de conservación por curación o por el efecto de la sal.

Si se piensa en el contexto de consumo de hace décadas, así como en los estilos de vida de entonces, se entiende que su consumo fuera necesario para hacer frente al alto gasto de energía que requería la baja mecanización de los trabajos del campo y el hogar, así como la falta de vehículos para el transporte. Además, estos alimentos estaban en muchas ocasiones limitados a celebraciones culturales, religiosas, fiestas populares, tiempo de matanzas o celebraciones familiares.

Sin embargo, hoy en día estos alimentos están disponibles a diario en los mercados, nuestro estilo de vida ha cambiado de forma radical y nuestras necesidades energéticas son considerablemente menores. Estas circunstancias requieren que debamos ser cuidadosos con los alimentos que elegimos habitualmente, sin que ello suponga renunciar sistemáticamente a carnes grasas o sus derivados, pero sí a espaciar su consumo en el tiempo, de manera que se tomen en bajas cantidades, pocas veces al mes, y no a diario como actualmente se están consumiendo.

En esta comunidad autónoma disponemos de alimentos de este grupo que son emblemas de nuestra cultura gastronómica y tradicional, como la sobrasada y la raza autóctona del cerdo negro, que aporta características sensoriales especiales a sus carnes y derivados, especialmente a este embutido. La sobrasada de Mallorca cuenta desde 1996 con el distintivo de calidad europeo de Indicación Geográfica Protegida, que regula las características de este embutido para asegurar la máxima calidad y el respeto a los métodos tradicionales durante su elaboración.

REDUCIR LAS GRASAS SÓLIDAS: SUMAR 1 PUNTO

Las grasas sólidas como la mantequilla, manteca, margarina o la nata son alimentos poco significativos en la dieta mediterránea, por eso su consumo habitual se penaliza en el cuestionario de los 14 puntos.

- **1 punto si NO tomas a diario mantequilla, margarina o nata.**

Reducir el consumo de grasas sólidas para sumar puntos

El uso de estas grasas tiende a desplazar al aceite de oliva en nuestra dieta habitual y aporta grasas poco saludables que, cuando se toman habitualmente, pueden ocasionar enfermedades graves. A continuación, te damos algunos consejos para facilitar que reduzcas su consumo:

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Usa el aceite de oliva para poner sobre el pan en el desayuno, las meriendas o los aperitivos.

2. Reduce el uso de mantequilla o margarina en los bizcochos, salsas y dulces que elabores, sustituyéndolas total o parcialmente por aceite de oliva.
3. Evita los productos procesados que las contengan, como la bollería (galletas, bollos, dulces, pasteles, etc.). Evita todos los que tengan grasas parcialmente o totalmente hidrogenadas. Si tomas galletas de aceite, asegúrate de que sean de aceite de oliva e integrales.
4. Si usas manteca de cerdo para cocinar algunos platos tradicionales, hazlo solo unas pocas veces al año.
5. Si no puedes renunciar a su consumo habitual, opta por la margarina frente a la mantequilla y, en cualquier caso, intenta sustituir poco a poco algunas de las raciones por aceite de oliva y alterna con aguacate.
6. No te guíes por la publicidad a la hora de elegir estas grasas, pues, aunque puedan declarar que son ricas en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales o grasas, la mejor opción con creces es el aceite de oliva.
7. Si preparas salsas o recetas que se elaboren con nata, elige leches concentradas, cremas vegetales o cremas de leche bajas en grasa. Para espesar las salsas, puedes usar una cucharadita de harina y batirla con el jugo que quieras espesar y una cucharada de aceite de oliva, o utilizar aguacate o frutos secos machacados.

¿Por qué no debemos tomar a diario grasas sólidas?

Las grasas sólidas de origen animal como la manteca y la mantequilla, así como la nata de la leche, son ricas en grasas saturadas, cuyo consumo habitual y en cantidades que sobrepasan las recomendaciones se han relacionado con el aumento de la mortalidad y las enfermedades cardiovasculares, por lo tanto, es mejor no tomar más de 10 gramos, 1 o 2 veces a la semana.

Consumo actual de grasas sólidas

La población española consume de media 6,3 gramos por persona y día, lo que supone un consumo de casi cinco veces por semana (ENIDE 2011).

Las Islas Baleares y las grasas sólidas

En recetas antiguas de pastas dulces y saladas, así como en guisos y otros platos, el uso de manteca de cerdo era habitual. Las razones de su uso se deben buscar principalmente en el aprovechamiento de todas las partes del cerdo, así como de los recursos naturales, práctica típica en dietas austeras y sostenibles como lo es la dieta mediterránea. Una de esas recetas donde la manteca es protagonista es el dulce por excelencia de la gastronomía balear: la ensaimada, cuyo principal ingrediente, como su propio nombre indica, es el saïm o manteca. El dulce, rico en grasa, se consumía solo ocasionalmente y ligado a celebraciones.

Así mismo, en el contexto de hace décadas, las necesidades de energía eran excepcionalmente superiores a las de ahora y el uso de estas grasas tenía un sentido también nutricional. Sin embargo, ahora que el acceso a grasas de origen animal es habitual y económico, el gasto de energía es menor y la evidencia sobre el consumo de aceite de oliva es clara, se recomienda limitar el uso regular de estas grasas.

REDUCIR LAS BEBIDAS AZUCARADAS: SUMAR 1 PUNTO

El consumo de bebidas azucaradas, como los refrescos y gaseosas, debe limitarse en la dieta habitual, pues contribuye a alejar nuestro patrón alimentario de la dieta mediterránea. Por eso, su consumo habitual se penaliza en el cuestionario de los 14 puntos.

- **1 punto si NO tomas a diario bebidas gaseosas o con azúcar.**

Reducir el consumo de bebidas azucaradas para sumar puntos

Estas bebidas también han formado parte de la alimentación desde hace décadas, sin embargo, solo se tomaban en ocasiones especiales, generalmente ligadas a festividades o celebraciones. Hoy en día, ocupan un lugar preferente en la alimentación e incluso han desplazado al agua. A continuación, te damos algunos consejos para reducir el consumo de bebidas de este tipo.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Toma agua cuando tengas sed, pues es la mejor bebida para hidratarse en todas las edades y situaciones fisiológicas.
2. Si en casa hay niños, es importante que tú seas un modelo saludable, usa solo agua para acompañar comidas y cenas.
3. El agua aromatizada con unas hojas de menta, hierbabuena, unas rodajas de limón u otros cítricos, unas rodajas de pepino, etc., puede facilitar la ingesta de agua a lo largo del día.
4. Si habitualmente tomas refrescos, intenta ir sustituyéndolos poco a poco por zumos rebajados con agua, hasta reducir la proporción de zumo a un mínimo.
5. Las bebidas edulcoradas o con 0 % de azúcar añadido, a pesar de no contener azúcar como tal, mantienen alto nuestro umbral del sabor dulce, por lo que, indirectamente, contribuyen al consumo de alimentos y bebidas de sabor dulce que pueden contener también azúcar.

No debemos tomar habitualmente bebidas azucaradas

El consumo habitual de bebidas azucaradas y carbonatadas se ha relacionado con el aumento del riesgo de caries, diabetes y obesidad, pero no debe olvidarse que la obesidad es un factor de riesgo muy importante para las enfermedades crónicas, el cáncer

o las enfermedades cardiovasculares. Estas bebidas contribuyen a una ingesta excesiva de azúcares añadidos que altera la regulación de la glucosa en la sangre y que, con el paso del tiempo, puede acumularse en forma de grasa en nuestro organismo, incrementando el riesgo de obesidad. A estos efectos, contribuye el hecho de que normalmente las raciones oscilan entre 330 y 500 mililitros, y que apenas aportan sensación de saciedad, lo cual hace que los consumos sean muy elevados sin apenas percibirlo. Otra razón por la que el consumo de estas bebidas es muy frecuente entre los niños y jóvenes es la alta presión de la mercadotecnia y la publicidad sobre estos grupos en materia de alimentación, así como la alta accesibilidad y bajos precios de estas bebidas en todos los entornos donde se desarrollan niños y jóvenes.

La recomendación general es evitarlas en todas las edades, pero especialmente en la infancia, incluso, las edulcoradas. Aunque puedan tomarse ocasionalmente (pocas veces al mes), nunca deben sustituir de modo sistemático al agua fuera o durante las comidas.

Consumo actual de bebidas azucaradas

En España, el consumo medio diario de estas bebidas es de casi 200 mililitros por persona y día si contamos los refrescos (125 mililitros) y los zumos y bebidas de frutas (70 mililitros), cuyos azúcares, a efectos de salud, se comportan de manera similar (ENIDE 2011).

VINO: SUMAR 1 PUNTO OPCIONAL

Es el octavo de los 14 puntos del cuestionario de la dieta mediterránea y hace referencia al consumo de esta bebida alcohólica de baja graduación cuando se toma durante las comidas, **sin sobrepasar diariamente las dos copas en hombres y una en mujeres**. En ciertos países del entorno mediterráneo, es habitual el consumo de estas bebidas; **sin embargo, es un punto que debe omitirse para aquellas personas que no toman habitualmente bebidas alcohólicas y para los niños, jóvenes y mujeres embarazadas o en periodo de lactancia**.

- 1 punto si tomas siete vasos de vino a la semana.

¿Por qué el vino y la dieta mediterránea?

El consumo moderado de vino en las comidas forma parte de la dieta mediterránea. Existen evidencias de que el consumo de vino en pequeñas cantidades durante las comidas —y en un contexto de alimentación saludable rica en alimentos de origen vegetal y baja en alimentos ricos en grasas animales, como ocurre en la dieta mediterránea— aporta beneficios para la salud cardiovascular. Estos beneficios son efectivos únicamente en este contexto dietético y con un consumo máximo de dos copas de vino (150 ml x 2) en los hombres y una copa en mujeres. Sin embargo, también existen evidencias de que el consumo de alcohol es un factor de riesgo para la aparición de los cánceres de esófago, estómago, colon, recto e hígado, un riesgo que aumenta a medida que se incrementa la cantidad y la frecuencia de alcohol consumido.

Los beneficios del consumo limitado de vino en el contexto de la dieta mediterránea podrían derivar del propio alcohol, al mejorar el perfil de grasa en la sangre y reducir la posibilidad de generar trombosis. También se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes por su aporte de sustancias bioactivas procedentes de las uvas. Estas se extraen durante la elaboración de los caldos y están especialmente presentes en el vino tinto, aunque también en menor concentración en rosados o blancos.

Consumo actual de vino

La población española consume de media casi 150 mililitros de bebidas alcohólicas al día, de los que 42 mililitros proceden del vino y casi 100 mililitros, de la cerveza.

Las Islas Baleares y el vino

En el archipiélago, aunque la plantación de vides se vio mermada a principios del siglo xx en favor del cultivo del almendro, la apuesta del sector vitivinícola por mejorar la calidad de los caldos, así como el apoyo institucional, han impreso a los vinos la distinción de «vino de la tierra» para una serie de variedades de uva autóctona y otras aclimatadas a la geografía de las distintas islas. Además, existen consejos reguladores para vinos de la tierra de Mallorca, Ibiza y Serra de Tramuntana-Costa Nord y de Identificación Geográfica Protegida (IGP) para los vinos de la tierra de Formentera y Menorca, todos ellos con la impronta que les dan sus zonas de cultivo. Además, existen dos Denominaciones de Origen Protegidas: vinos de Binissalem y Pla i Llevant.

LEGUMBRES: SUMAR 1 PUNTO

Las legumbres son alimentos propios de nuestra gastronomía tradicional y son clave en la dieta mediterránea, no en vano, suponen uno de los 14 puntos del cuestionario de adherencia a este patrón dietético.

- **1 punto si tomas al menos tres raciones de legumbres a la semana.**

Facilitar el consumo de legumbres para sumar puntos

Las legumbres han formado parte de la alimentación de nuestros antepasados y han ocupado un lugar destacado en los platos cotidianos, sin embargo, esta buena costumbre de comer legumbres casi cada día se ha perdido, y deberíamos recuperarla para mejorar nuestra salud.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Ten siempre en tu despensa legumbres secas y cocidas, se conservan durante mucho tiempo y así las tendrás siempre a mano.
2. Elige la que más te guste y cocina platos para varios días, que puedes tomar al día siguiente o congelar.

3. Prueba algunas de las recetas de temporada de este recetario.
4. Empieza la cocción haciendo un sofrito con aceite de oliva, tomate, cebolla y las hortalizas que tengas en casa, así puedes mejorar la aceptación de estas recetas.
5. Remoja los garbanzos y alubias en agua mineral, pues su textura mejora considerablemente y salen más ricas. Las lentejas no necesitan remojo.
6. Si no tienes tiempo para dejarlas en remojo, puedes comprar legumbres cocidas en el mercado o bien en conserva.
7. Para acelerar la cocción, haz tus platos de legumbres en la olla a presión.
8. Intenta tomarlas, al menos, una o dos veces a la semana para ir subiendo poco a poco a lo largo de los meses. Afianza lo conseguido y sigue mejorando hasta acostumbrarte a las tres raciones semanales.
9. Puedes hacer purés y cremas de legumbres para tus primeros platos tanto en la comida como en la cena. Si lo prefieres, haz cremas de verduras y añade legumbres cocidas para enriquecer el plato.
10. Si usas embutidos y carnes grasas, hazlo en pequeñas cantidades y no todas las semanas. Prueba a sustituirlas por carnes de aves o trocitos de magro de cerdo desgrasado, o incluso por pescados y mariscos, como bacalao, rape, almejas, calamares, etc.
11. En primavera y verano, no renuncies a las legumbres y prueba las ensaladas con hortalizas de temporada o las cremas frías como el humus de garbanzos, alubias o lentejas, para acompañarlo con verduras o untar en el pan en desayunos, meriendas o tentempiés.

¿Por qué las legumbres?

Las legumbres no contienen grasa ni colesterol, son una importante fuente de fibra y son ricas en proteínas, vitaminas del grupo B y en minerales como hierro, magnesio, potasio o fósforo, así como en sustancias bioactivas. Su consumo habitual se ha relacionado con la reducción del riesgo de padecer obesidad, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Todas sus variedades tienen una composición nutricional muy parecida entre sí, por lo que los beneficios de su consumo se pueden hacer extensivos a todo el grupo. En nuestro entorno alimentario, las legumbres más habituales son las lentejas, garbanzos, habas, alubias y guisantes, aunque las que más se consumen son las lentejas, seguidas de los garbanzos y las alubias.

Consumo actual de legumbres.

La población española consume 18 gramos de legumbres por persona y día, lo que no llega ni a dos raciones por semana. Su consumo ha disminuido en las últimas décadas, pasando a un segundo plano en la alimentación, de hecho, hasta un 5 % de la po-

blación no toma nunca legumbres. Mientras que en los años 60 su consumo medio era de 12-14 kilogramos/persona/año, en 2015 apenas sobrepasaba los 3,06 kilogramos.

Saber más sobre las legumbres

Aprovechar su valor nutritivo

Sus proteínas no son completas, pues no contienen todos los aminoácidos esenciales, pero tomar cereales (arroz, pan, pasta, etc.) de forma simultánea o combinada a lo largo del día completa su calidad y les aporta un alto valor biológico, con la ventaja de que apenas aportan grasas saturadas, al contrario de lo que ocurre con las carnes y sus derivados. Algunos platos propios de la dieta mediterránea combinan fuentes vegetales de proteínas para que sus proteínas se complementen; por ejemplo, legumbres con pan, pasta o arroz.

Otros dos nutrientes clave en las legumbres son la fibra y los carbohidratos de absorción lenta, ya que sus efectos se combinan para disminuir el ritmo de absorción que ejerce la fibra, con la ralentización en la digestión de los hidratos de carbono, lo que es muy beneficioso para modular los niveles de glucosa en la sangre, entre otros efectos reguladores de la digestión.

Los minerales de las legumbres se absorben con menor eficacia que los presentes en alimentos de origen animal, sin embargo existen técnicas culinarias y prácticas alimentarias que incrementan su absorción, por ejemplo, en el caso del hierro, su aprovechamiento mejora con la presencia de vitamina C o con el ácido cítrico y el acético, de ahí que se recomiende tomar las legumbres con acompañamiento de ensaladas, con postres de frutas ricas en esta vitamina, tales como los cítricos, fresas o kiwis, o que se consuman con un chorrito de vinagre o limón.

Legumbres y sostenibilidad

La producción de legumbres y, por lo tanto, su consumo contribuyen a reducir el impacto sobre el cambio climático, pues si la comparamos con la producción de alimentos de origen animal, generan menos gases de efecto invernadero y además necesitan menos agua para su producción. Igualmente, contribuyen al mantenimiento de los suelos, pues sus raíces fijan el nitrógeno, fertilizando la tierra al mejorar y alargar la productividad de los suelos.

La dieta mediterránea, dado el origen vegetal de sus alimentos más relevantes, ligados todos ellos a la temporalidad y al consumo de proximidad, es un modelo dietético que genera menos gases de efecto invernadero que otros en los que predominan los alimentos de origen animal. Además, los alimentos clave de la dieta mediterránea requieren menos recursos hídricos y menos consumo de territorio, de ahí que una mayor adherencia a la dieta mediterránea revierta no solo en nuestra salud, sino también en la salud del planeta.

PESCADOS Y MARISCOS: SUMAR 1 PUNTO

Los pescados y mariscos son alimentos clave para nuestra salud y ocupan un lugar preferente en el modelo de dieta mediterránea. Así pues, suponen uno de los 14 puntos del cuestionario de adherencia a este patrón dietético.

- **1 punto si tomas al menos tres raciones entre pescados y mariscos a la semana.**

Facilitar el consumo de pescados y mariscos para sumar puntos

Aunque somos uno de los países que más pescado consume, hay una parte importante de la población que no sigue las recomendaciones de tomar al menos tres raciones semanales. A continuación, te damos algunos consejos para mejorar el consumo de pescados y mariscos.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Si no puedes ir a la pescadería con regularidad, compra pescado congelado. Hay variedad para todos los gustos y bolsillos.
2. Elige el que más te guste e intenta variar entre el blanco y el azul.
3. Que el precio no sea una barrera, hoy puedes encontrar pescados frescos a buen precio, tanto blancos (pescadilla, maira o bacaladilla, brótola, bruja, perca, etc.) como azules (sardina, lampuga, alacha, boquerón, caballa, jurel, etc.), y también mariscos como los mejillones.
4. Pregunta en el mercado por los pescados y mariscos de la temporada y pruébalos. Disfruta sobre todo de aquellos que están pescados en las aguas de nuestras islas.
5. Pide en la pescadería que te lo preparen y compra para varias veces, para después congelarlo en paquetes de una o dos raciones.
6. Utiliza conservas de pescados y mariscos, preferentemente en aceite de oliva y con bajo contenido en sal. Serán una opción saludable para tus platos de pasta, tortillas, aperitivos, ensaladas, bocadillos, etc.
7. Varía el modo de prepararlos y presentarlos. Al horno, a la parrilla, en microondas, papillote, hervido, frito, al vapor, rebozado o empanado, en sopas, en escabeche... En este recetario encontrarás elaboraciones sencillas.

¿Por qué los pescados y mariscos?

Los pescados y mariscos son alimentos de alto valor nutritivo, pues son ricos en proteínas de alta calidad y fácil digestibilidad, aportan grasas muy saludables y contienen una amplia variedad de micronutrientes, entre los que destacan las vitaminas A y D y las del grupo B. El yodo, fósforo, calcio y selenio son los minerales más destacados, además del calcio en pescados pequeños frescos o en conserva cuando se consumen

enteros. El pescado es la primera fuente dietética de yodo, fósforo, hierro, selenio y magnesio en la población española, así como de vitamina D y B12. También contribuye en gran medida a la ingesta de proteínas, calcio y vitaminas como la B6 y la E.

La grasa del pescado es muy distinta a la grasa de otros animales y se caracteriza por su riqueza en ácidos grasos insaturados, entre los que destacan los omega-3, que son esenciales, pues el organismo no puede sintetizarlos. Además de los pescados, son fuentes de omega-3 las semillas y sus aceites y los frutos secos. Sin embargo, en los pescados predominan un tipo de omega-3 diferente al del resto de alimentos.

Se recomienda alternar el pescado blanco y el azul, sin embargo, las mujeres en edad fértil, embarazadas o en periodo de lactancia y niños menores de 3 años no deben tomar pescados azules grandes como el emperador o pez espada, tiburón, lucio y atún rojo, por su contenido en mercurio. Esta restricción no afecta a pescados azules de menor tamaño como sardinas, boquerones, jureles, salmón, caballa, etc.

Consumo actual de pescados y mariscos

La población española consume 89 gramos de pescados y productos del mar por persona y día, lo que corresponde a unas 3-4 raciones por semana. Así pues, España es uno de los países europeos que más pescado consume, ya que en Francia apenas llegan a los 30 gramos por persona y día, en los Países Bajos, a 10 gramos y en el Reino Unido, a los 37. En España se consume más el pescado blanco (merluza, lenguado y bacalao) seguido de los azules (sardina, boquerón y salmón), derivados (conservas), crustáceos (gambas y langostinos) y moluscos (mejillones y almejas).

Saber más sobre los pescados y mariscos

El omega-3 y su papel en la salud

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha autorizado distintas declaraciones de propiedades saludables para los ácidos grasos omega-3, tales como:

- Los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 ejercen un efecto protector y terapéutico sobre la enfermedad cardiovascular y sus factores de riesgo. Así, contribuyen al buen funcionamiento del corazón, a mantener niveles normales de triglicéridos en la sangre y a mantener niveles normales de presión arterial. Los triglicéridos y la presión arterial elevados son factores de riesgo cardiovascular.
- Los ácidos grasos esenciales son necesarios para el correcto crecimiento y desarrollo de los niños, y además contribuyen a mantener el colesterol en niveles normales. El colesterol elevado en sangre es un factor de riesgo cardiovascular.
- La ingesta materna de DHA (que es un tipo de omega-3 del pescado) contribuye al desarrollo normal de los ojos y del cerebro del feto y del lactante alimentado con leche materna, así como al desarrollo visual normal de los niños hasta los 12 meses de edad.

Existe mucha controversia respecto de los suplementos de omega-3 y el beneficio que aportan. La recomendación general es seguir una alimentación saludable que aporte las cantidades necesarias de omega-3 a base de pescados y sus derivados, semillas, aceites de semillas como el de oliva y frutos secos.

REDUCIR LA REPOSTERÍA Y DULCES: SUMAR 1 PUNTO

La bollería (bollos, galletas, pasteles, dulces, etc.) deben limitarse en la dieta y su consumo habitual nos aleja de un patrón alimentario saludable, por eso su consumo frecuente se penaliza en el cuestionario de los 14 puntos de la dieta mediterránea.

- **1 punto si NO tomas bollería más de dos veces a la semana.**

Reducir el consumo de bollería para sumar puntos

Aunque en la dieta mediterránea también hay cabida para el consumo de alimentos dulces, estos se limitan a ocasiones especiales, muchas de ellas ligadas a fiestas populares o religiosas. Su consumo habitual puede desequilibrar la dieta, por eso te damos algunos consejos para limitar su consumo y sumar puntos:

1. Intenta no tener en casa alimentos de este tipo. Si los tienes en la despensa, terminarás comiéndolos. Si celebras algo, compra solo los dulces que se vayan a consumir en esa ocasión.
2. Si el momento de consumo es el desayuno, intenta sustituir poco a poco las galletas dulces, magdalenas o bollos, por pan integral o moreno con aceite y queso, aguacate, mermelada, compota, jamón serrano, pescado en conserva, etc. Otra opción son las galletas de aceite de oliva integrales o las que tienen mezcla de girasol y oliva.
3. En el desayuno también puedes optar por cereales, pero elige los que tengan menos grasa, azúcar y sal. Muchos de ellos son verdaderas bombas de energía en forma de grasa y azúcar. Presta especial atención a los que salen en televisión y van dirigidos a niños.
4. Si los consumes a media mañana, intenta no saltarte el desayuno y sustituye la bollería por frutas frescas, yogures desnatados, dos o tres galletas de aceite de oliva o un puñadito de frutos secos, y si prevés que la comida la harás tarde, toma un bocadillo pequeño con queso, jamón, pescado en conserva o pa amb oli junto con la fruta.
5. Evita las barras de cereales como tentempié, pues son muy ricas en azúcar añadido. Revisa el etiquetado de otras alternativas anunciadas por televisión, ya que son alimentos ultraprocesados que suelen contener gran cantidad de grasa, azúcar o sal.
6. Si los tomas por la tarde fuera de casa, busca otras alternativas. Hoy puedes acceder a otros alimentos más saludables en la cafetería, pastelería o máquina expen-

dedora: un trocito de coca de verduras, una ensalada de frutas, un batido de frutas, un sándwich vegetal, unas tostadas con tomate, unos frutos secos, etc.

7. Si es en los postres de la comida o cena, sustitúyelos poco a poco por frutas frescas de temporada presentadas en distintas formas listas para comer. Esto es también clave si comes fuera de casa: pide fruta de postre.

¿Por qué no debemos tomar habitualmente bollería?

Los alimentos de bollería y pastelería están excesivamente procesados, tienen muchas calorías y cantidades elevadas de azúcares añadidos y grasas vegetales y animales poco saludables, (palma y coco, total o parcialmente hidrogenadas, mantequilla, manteca, natas y cremas de leche).

El consumo frecuente de estos alimentos, unido a estilos de vida poco activos, se ha asociado al aumento importante del riesgo de padecer obesidad, caries y otras enfermedades crónicas. Por lo tanto, deben evitarse o, en su caso, limitarse a ocasiones especiales y en el marco de una alimentación saludable.

Consumo actual de bollería

La población española consume 33 gramos de bollería por persona y día, que correspondería a tomar cada día galletas tipo maría o entre 2 y 3 bollos o dulces por semana.

Las Islas Baleares y el consumo de dulces tradicionales

En todos los países del entorno mediterráneo se elaboran platos especiales para celebrar fiestas populares, acontecimientos familiares, reuniones de amigos u otros eventos de carácter cultural o religioso. En Baleares son tradicionales los cremadillos, panellets, rubiols, y crespells pero, sin duda, es la ensaimada el producto de repostería más representativo y el único que cuenta con la denominación de calidad de Identificación Geográfica Protegida.

A pesar de su alto contenido en grasas animales y azúcar, los dulces tradicionales no son alimentos a los que deba renunciarse, pues también estaríamos renunciando a parte de nuestra cultura gastronómica más arraigada. Sin embargo, sus características nutricionales hacen de la ensaimada y de otros preparados similares alimentos de consumo ocasional.

FRUTOS SECOS: SUMAR 1 PUNTO

Los frutos secos como las nueces, almendras o avellanas, entre otros, son alimentos tradicionales en los pueblos de la cuenca del Mediterráneo, y su consumo regular suma uno de los 14 puntos del cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea.

- **1 punto si tomas al menos tres raciones de frutos secos a la semana.**

Facilitar el consumo de frutos secos para sumar puntos

Aunque los frutos secos son alimentos ricos en energía por su alto contenido en grasas, estas son grasas saludables y, además, tienen otras bondades nutricionales que hacen de ellos unos alimentos que deberíamos tomar habitualmente. A continuación, te damos algunos consejos para tomar habitualmente frutos secos en el marco de la dieta mediterránea.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Elige los que más te gusten: almendras, nueces en cualquiera de sus variedades, piñones, avellanas, pistachos, anacardos, etc., El maíz frito no es un fruto seco, pero sí se considera así al cacahuete, aunque sea una legumbre.
2. Toma varias veces a la semana cantidades de 25 a 30 gramos, lo que corresponde más o menos a un puñado con la mano cerrada.
3. Elige las variedades crudas o alterna con las tostadas, pero evita los fritos y los que tienen sal o azúcar añadidos y consúmelos con la piel que les recubre después de quitar la cáscara.
4. En personas mayores con problemas de masticación o en niños de entre 2 y 4 años, conviene molerlos o picarlos para facilitar su consumo y evitar atragantamientos.
5. Algunos momentos para tomar frutos secos, y evitar así otros alimentos menos saludables, son el desayuno, el aperitivo de media mañana o la merienda de la tarde. Puedes acompañarlos con yogur desnatado, pan integral o frutas frescas o desecadas.
6. Usa los frutos secos para cocinar, por ejemplo, los puedes añadir picados o molidos junto a especias y hierbas aromáticas a salsas, a empanados y guisos de pescados, carnes o verduras, o a las ensaladas.
7. Un puñado después de la caminata diaria o de hacer un poco de actividad física es una buena forma de cargar las pilas.
8. Puedes acompañar tu postre a base de frutas frescas en la comida y la cena con unas almendras.
9. Cuando vayas a comer los frutos secos, coge solo la cantidad recomendada y deja la bolsa en la despensa. Esto te servirá para controlar la cantidad que consumes.
10. Para poder hacerte una idea de la cantidad que debes comer al día, pésalos una vez y cuenta los frutos que contiene esa cantidad. Así las próximas veces solo tendrás que contar los frutos.

¿Por qué los frutos secos?

Los frutos secos son alimentos con un alto contenido en grasas saludables, entre

las que encontramos las de tipo monoinsaturado, similares a las del aceite de oliva, y poliinsaturadas, muy parecidas a las que contiene el pescado. También aportan fibra, proteínas, minerales como el magnesio, cobre, calcio, fósforo, potasio y selenio, así como vitaminas del grupo B y vitamina E y sustancias bioactivas. Su contenido en nutrientes, así como el marco de su consumo, los ha asociado a una reducción del riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardiovasculares y también al mantenimiento de un peso saludable, sin que su ingesta suponga un riesgo para el sobrepeso o la obesidad, siempre en el contexto de una alimentación saludable y un estilo de vida activo.

Consumo actual de frutos secos

La población española consume casi 6 gramos por persona y día, que correspondería a tomar 1,5 raciones por semana.

Las Islas Baleares y los frutos secos: las almendras

En las Islas Baleares, el almendro es un árbol ligado de modo inseparable a los inviernos y primaveras de las islas, cuyos paisajes tiñe con un estadillo de color blanco rosáceo en sus momentos de floración. Pero además del paisaje, las explotaciones de almendros también suponen un importante recurso natural y económico para las islas. Además, las características climatológicas y del suelo hacen de nuestras almendras frutos especialmente ricos en grasa, que es uno de sus componentes más interesantes desde el punto de vista nutricional. La almendra mallorquina cuenta con el reconocimiento de Identificación Geográfica Protegida, distintivo que aparece en el etiquetado de los frutos recolectados en las producciones adheridas a esta marca de calidad.

SOFRITO: SUMAR 1 PUNTO

El sofrito es una preparación culinaria común a muchas recetas de la dieta mediterránea. Por eso, cuando iniciamos la elaboración de los platos de ese modo, podemos sumar un punto al cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea.

- **1 punto si cocinas al menos tres veces a la semana algún plato de legumbres, arroz o pasta con sofrito de tomate y otras hortalizas.**

Facilitar el consumo de sofrito para sumar puntos

La mezcla de ajo, cebolla, puerro y otras hortalizas, todo ello cocinado a fuego lento con una base generosa de aceite de oliva, es el modo en que inician su preparación numerosas recetas de legumbres, pescados y verduras de nuestra gastronomía. A continuación, te damos algunos consejos para facilitar su uso y sumar un punto más para tu salud.

Algunos trucos para sumar puntos:

1. Haz las recetas de este recetario, pues en su mayoría el sofrito es el denominador común.
2. Cocina las legumbres siempre con sofrito, añadiendo no solo tomate, cebolla y ajo, sino otras hortalizas que encajan muy bien, como berenjena, todo tipo de pimientos, calabacín, puerros o cebollas y ajos tiernos, incluyendo sus hojas verdes. También admite todo tipo de hierbas aromáticas y especias.
3. Prepáralo en gran cantidad para poder congelarlo en raciones suficientes para que con solo descongelarlo puedas hacer platos de legumbres, salsas para pastas, huevos, carnes o pescados y mariscos, o para hacer estofados de patatas, arroces secos o caldosos, etc.
4. Un sofrito con una lata de atún, unas almendras machadas y unas hierbas aromáticas (albahaca, perejil, hinojo, mejorana, etc.) puede ser la base de un plato de pasta, arroz blanco o integral, legumbres cocidas o cualquier verdura (coliflor, col, acelgas, alcachofas, etc.).

¿Por qué el sofrito?

Porque es un modo de facilitar el consumo de aceite de oliva, hortalizas de todo tipo, especialmente ajo, cebolla y tomate, y una gran variedad de hierbas aromáticas y especias. Su uso, además, promueve y facilita el consumo de legumbres, pastas y arroces, así como pescados y mariscos, todos ellos alimentos clave en la dieta mediterránea.

Desde el punto de vista nutricional, además de incluir alimentos saludables, el proceso de cocinado hace que muchos compuestos, por su naturaleza química, se disuelvan fácilmente en la grasa del aceite de oliva y se extraigan de los ingredientes con mayor facilidad, haciéndolos más aprovechables para el organismo durante la digestión. Entre esos compuestos se hallan muchas sustancias bioactivas como los polifenoles y carotenos, que podrían tener un papel muy relevante para la salud.

RAMILLETTE
MALLOCCA

1

1,75

€

RECCETTORIO



N.º	AUTOR	RECETA	ALIMENTO	PÁG.
PRIMAVERA				
01	ESCUELA DE HOSTELERÍA	FRITO MALLORQUÍN DE PESCADO	GUISANTE	42-43
02	PAU NAVARRO	BURBALLES DE LIEBRE Y ALCACHOFA	ALCACHOFA	44-45
03	JAUME OLIVER	COCARROIS DE PATATA	PATATA	46-47
04	ESCUELA DE HOSTELERÍA	POTAJE DE VIGILIA	GARBANZO	48-49
05	MARGA COLL	SOPAS ESCALDADAS	PEREJIL	50-51
06	MARGA COLL	EMPANADA DE PESCADO	PIMENTÓN TAP	52-53
07	CATI PIERAS	CARACOLES CON ALIOLI	CARNE	54-55
08	RAFAEL PERELLÓ	LENGUA CON ALCAPARRAS	ALCAPARRA	56-57
09	PAU NAVARRO	PESCADO A LA MALLORQUINA	UVA	58-59
VERANO				
10	JOAN MARC	PA AMB OLI	PAN	62-63
11	ÓSCAR MARTÍNEZ	COCA DE VERDURAS	ESPINACA	64-65
12	MARGA COLL	TUMBET CON SALMONETES	LAUREL	66-67
13	MARIA SOLIVELLAS	CALAMARES-ESPINACAS	PIMIENTO	68-69
14	RAFAEL PERELLÓ	CONEJO CON CEBOLLA	CEBOLLA	70-71
15	JOAN MARC	ENSALADA PAYESA	SAL	72-73
16	PAU NAVARRO	ARROZ CON SALMONETES	ARROZ	74-75
17	ESCUELA DE HOSTELERÍA	GRANADA DE BERENJENAS	BERENJENA	76-77
18	ÓSCAR MARTÍNEZ	TREMPÓ CON GARBANZOS	HINOJO MARINO	78-79
19	CATI PIERAS	GATÓ DE ALMENDRAS	ALMENDRA	80-81
OTOÑO				
20	ANTONI PINYA	ESPINACAS CON PIÑONES	AJO	84-85
21	ESCUELA DE HOSTELERÍA	ESCUDELLA FRESCA	JUDÍAS	86-87
22	MARGA COLL	LAMPUGA CON SOFRITO	HIERBAS	88-89
23	ÓSCAR MARTÍNEZ	BULLIT DE PEIX	PESCADO	90-91
24	MARIA SOLIVELLAS	COCA DE PIMIENTOS	HARINA	92-93
25	RAFAEL PERELLÓ	BONITO EN ESCABECHE	VINAGRE	94-95
26	JOAN MARC	FIDEOS PAYESES	PUERRO	96-97
27	CATI PIERAS	CARQUIÑOLES	LIMÓN	98-99
28	ANTONI PINYA	FAVA PELADA	HABA	100-101
29	JAUME OLIVER	EMPANADAS DE MUSOLA	AGUA	102-103
INVIERNO				
30	ANTONI PINYA	ESCUDELLA DE GARBANZOS	ZANAHORIA	106-107
31	JOAN MARC	COLIFLOR REHOGADA	COLIFLOR	108-109
32	SALVADOR GIL	FAVA PARADA	CALABAZA	110-111
33	ESCUELA DE HOSTELERÍA	LOMO CON COL	SOBRASADA	112-113
34	CATI PIERAS	GUIISO DE LENTEJAS	LENTEJA	114-115
35	PAU NAVARRO	SEPIA CON CEBOLLA	ACEITE DE OLIVA	116-117
36	RAFAEL PERELLÓ	PANCUIT	TOMATE	118-119
37	SALVADOR GIL	SOPAS MALLORQUINAS	NÍSCALO	120-121
38	ÓSCAR MARTÍNEZ	GREIXONERA DE ENSAIMADA	HUEVO	122-123

Si es posible, utilice siempre aceite de oliva virgen extra





Primavera

ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LA UIB



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: GUISANTE

Los guisantes, *Pisum sativum*, son un tipo de legumbres, aunque se consideran hortalizas cuando sus semillas son inmaduras. La diferencia entre los guisantes frescos y los secos es el aporte energético y su concentración de nutrientes. Esto se explica porque, al secarse, pierden agua y concentran sus nutrientes, como los hidratos de carbono, fibras, proteínas y vitaminas y minerales. Como contrapunto al menor contenido en fibra, los guisantes frescos son una buena fuente de oligosacáridos, que actúan como prebióticos, es decir, facilitando el asentamiento de flora intestinal beneficiosa en el colon.

Durante los meses de primavera se recolecta una variedad de guisantes tempranos de vaina más plana, conocidos como tirabeques, cuyas vainas y granos frescos y tiernos forman parte de numerosas recetas de la gastronomía de las Islas Baleares.

1 Frito mallorquín de pescado y marisco

ELABORACIÓN:

Cortar el pescado y los mariscos en dados de un centímetro aproximadamente. Calentar el aceite de oliva en una sartén y saltear a fuego vivo el pescado y el marisco por tipos, sin juntar los unos con los otros. Picar el ajo y la cebolleta o los sofritos muy finos y cortar los pimientos en dados. En una cazuela con agua hirviendo, escaldar los guisantes. Rehogar en una cazuela el ajo, la guindilla, la cebolleta o los sofritos, el laurel, el pimiento y los guisantes, y una vez que estén ligeramente confitados, añadir el pescado y el marisco ya salteados. Mientras tanto, pelar y cortar las patatas en bastones y freírlas en aceite de oliva limpio. Añadir las a la mezcla de pescados y verduras, condimentar con el hinojo picado y salpimentar. Mezclar bien y servir.

SUGERENCIAS:

Es posible variar los mariscos y cambiar, por ejemplo, sepia por calamar, gambas por langostinos, etc., pero se ha de procurar siempre emplear pescados de carnes más prietas, como el rape o el mero.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 200 gramos de sepia
- 100 gramos de langostinos o gambas
- 100 gramos de mejillones limpios
- 100 gramos de mero
- 1 manojo de cebolletas o sofritos (en Mallorca, un tipo cebollas tiernas)
- ½ pimiento rojo
- 1 patata
- 80 gramos de guisantes
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de hinojo fresco
- 1 hoja de laurel
- 1 guindilla
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



PAU NAVARRO



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ALCACHOFA

La alcachofa es la inflorescencia no madura de la planta *Cynara scolymus*. Oriunda del norte de África, fue conocida por egipcios, griegos y romanos, lo que explica que su cultivo esté muy localizado en países de la cuenca mediterránea como Italia, España, Francia o países del norte de África, donde se concentra el 80 % de la producción mundial. Griegos y romanos propagaron su fama como alimento afrodisíaco, lo que favoreció e incrementó su empleo culinario.

Fueron los árabes, durante la Edad Media, quienes extendieron el cultivo por Europa mejorando las variedades y sus cualidades gastronómicas. De hecho, tanto la palabra alcaucil como la palabra alcachofa derivan respectivamente de dos vocablos árabes: al-qabsil y al-jarshuf, que significan 'lengüetas de la tierra', en referencia a sus singulares hojas. Aunque en épocas pasadas fue considerado un alimento de las clases pudientes, en la actualidad es un alimento habitual en todos los hogares. Hay muchas variedades, que se diferencian principalmente por la forma (esférica u oval), tamaño, color (verde o violeta) y por la precocidad (variedades de día corto o día largo). En Menorca es particularmente apreciada una variedad morada, ligeramente alargada y puntiaguda.

La alcachofa es baja en calorías, es rica en fibra y aporta potasio y vitamina K. Respecto a su aporte de fibra, entre los compuestos destaca la inulina, que facilita el asentamiento de la flora intestinal por sus efectos prebióticos y que podría tener un efecto regulador en el tránsito intestinal. También contiene otras sustancias fitoquímicas, como la cinarina, que presentan una acción antioxidante y podrían tener efectos saludables, aunque estos no han sido validados aún por estudios científicos en humanos.

2 *Burballes de liebre y alcachofa*

ELABORACIÓN:

Rallar el tomate y cortar las cebollas, el puerro y los pimientos en daditos pequeños y reservar por separado. Limpiar las alcachofas y cortar el corazón en seis partes iguales. Restregar con limón para evitar que se ennegrezcan.

Poner una cazuela de barro (greixonera) a fuego medio. Una vez esté caliente, añadir el aceite de oliva y pochar dos ajos laminados, sin llegar a dorarlos. Acto seguido, añadir la cebolla a la cazuela, dejando sofreír el conjunto durante media hora a fuego medio-bajo. Ir removiendo cada 5 minutos el sofrito y añadiendo unas gotas de agua si fuera preciso para aportar humedad y evitar que se pegue.

Después del tiempo transcurrido, la cebolla habrá tomado un color tostado, es entonces el momento de añadir el puerro y el pimiento rojo y verde al sofrito. Remover y dejar sofreír diez minutos más. Añadir el tomate de ramellet y cocinar durante 5 minutos. Una vez el sofrito esté hecho, sacarlo de la cazuela y reservarlo para usarlo posteriormente.

Cortar la carne y dejar el hígado entero. Salpimentar y dorar en la misma cazuela en la que hemos elaborado el sofrito. Añadir medio vaso de vino blanco y dejar evaporar el alcohol. Retirar el hígado salteado. Añadir agua y un manojito de hierbas aromáticas junto con el sofrito y poner el conjunto a cocer a fuego medio-bajo durante 30 minutos hasta que la liebre esté bien tierna. Unos minutos antes, añadir la alcachofa para

INGREDIENTES para 4 personas

- ½ liebre con su hígado
- 200 gramos de burballes (pasta artesanal mallorquina) rizadas
- 3 cebollas
- 1 blanco de puerro
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 2 tomates de ramellet (de colgar)
- 3 alcachofas
- 100 mililitros de vino rancio
- 1 manojito de hierbas: romero, ajedrea, melisa
- Perejil y estragón
- Pimentón tap de cortí (variedad mallorquina)
- Aceite de oliva

que quede al dente. Añadir las burballes y la picada hecha con el hígado, el ajo restante y las especias y dejar cocer 10 minutos. Remover bien todo y salpimentar si fuera preciso.

SUGERENCIAS:

El plato debe ser ligeramente caldoso, por lo que es importante ajustar el agua de cocción. La liebre puede sustituirse por conejo, pollo, tordos, codornices, etc.



JAUME OLIVER



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PATATA

La patata es el tubérculo de la patatera, que pertenece a la familia de las solanáceas. Es un alimento de primer orden para los humanos, de gran productividad y cualidades nutritivas. Originaria de los Andes, tras su descubrimiento se convirtió en un alimento básico en épocas de hambruna. Probablemente fueron los españoles los que durante el siglo XVI la introdujeron en Europa, pero aún tuvieron que pasar más de cien años para que su consumo se generalizara, ya que algunos la consideraban venenosa e inaceptable porque la Biblia no la mencionaba. Actualmente, su consumo se ha generalizado tanto que resulta difícil imaginar cualquier tipo de comida que no incluya patata preparada de muchas formas distintas. En las islas, las variedades de patata que más se producen son la marfona, la maris peer, la maris bard y la monalisa, que es una variedad originaria de los Países Bajos, ovalada y alargada, con la piel y la carne de color amarillo claro, muy útil tanto para hervir como para freír. También se cultivan la pentland dell, con tendencia a deshacerse con la cocción; la charlotte o variedad francesa, de carne amarillenta y cremosa; la kondor, que es muy buena para freír y para el horno; y la desireé, con piel roja y carne amarilla, que es harinosa y sirve para freír, hervir, hornear y hacer puré, pero es difícil de pelar. En Mallorca se cultivan tanto las variedades de carne amarilla como las de piel roja, y en Menorca se cultivan la patata blanca y la de piel roja, mientras que en Ibiza se aprecia y cultiva mucho más la de piel roja. Por su parte, en Formentera también aprecian la patata roja, y se las conoce como de ulls vermells (ojos rojos). La patata es fuente de fibra, potasio y vitaminas C y B6.

3 Cocarrois integrales de patata, cebolla, pasas y piñones

ELABORACIÓN:

La noche anterior, hacer la masa mezclando en un cuenco el agua, las yemas de huevo, el bicarbonato y $\frac{3}{4}$ de vaso de aceite de oliva (unos 180 mililitros). Añadir poco a poco la harina mezclando continuamente hasta obtener una masa firme y flexible. Envolver en film transparente y guardar en la nevera. Al día siguiente, pelar y cortar las patatas en daditos muy pequeños y lavar en abundante agua para eliminar parte del almidón. Escurrir y poner en un cuenco junto a las cebollas bien picadas, el ajo en trocitos, las pasas y los piñones, y aliñar con una pizca de sal, pimentón dulce y aceite de oliva. Hacer bolas de masa de unos 50 a 70 gramos para extender y rellenar con la mezcla y posteriormente formar los cocarrois. Hornear durante 30 minutos a unos 180 °C.

SUGERENCIAS:

La masa admite una cucharadita de café de manteca de cerdo, que aportará jugosidad y textura.

INGREDIENTES para 10-12 COCARROIS

- Harina de grano entero (integral)
- 350 mililitros de agua
- 3 yemas de huevo
- 2 patatas medianas
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 puñadito de pasas
- 2 cucharaditas de piñones
- 1 cucharadita de café de bicarbonato
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal



ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LA UIB



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: GARBANZO

El garbanzo, *Cicer arietinum*, es una legumbre muy consumida en los países mediterráneos y en la India. Los garbanzos han sido el sustento y la salvación en muchas épocas de escasez y hambruna. Las legumbres son un alimento extraordinario desde el punto de vista nutricional y han aportado a la humanidad buena parte de las proteínas que los cereales no le podían dar. Forman parte de nuestra dieta desde hace miles de años y fueron difundidas por las grandes civilizaciones, como la egipcia, la fenicia y la griega, que favorecieron su establecimiento en los países del mediterráneo. Los nutrientes más abundantes de los garbanzos son los hidratos de carbono, y son una buena fuente de proteínas, cuya calidad se incrementa cuando se consumen con cereales o derivados como el pan o la pasta. También destacan por su aporte de fibra, minerales y vitaminas. El hierro que contienen se absorbe mejor si se consumen con otros alimentos ricos en vitamina C en la misma comida, de ahí que se recomiende acompañar los platos de legumbres con hortalizas crudas o frutas de postre. Las legumbres son alimentos básicos en patrones de alimentación saludables.

Las principales legumbres consumidas por el hombre como alimento y con representación en casi todos los climas son las lentejas, los garbanzos, las alubias, las habas, la soja y los altramuces.

4 Potaje de Vigilia

ELABORACIÓN:

Dejar los garbanzos en remojo con agua templada durante 12 horas y luego ponerlos a cocer en agua caliente junto al laurel hasta que estén tiernos. Aparte, desmenuzar el bacalao despojándolo de la piel y las espinas. Limpiar las espinacas y cortarlas en trozos regulares y pelar los huevos separando las yemas de las claras. En una sartén, añadir medio vasito de aceite de oliva y freír los ajos enteros y el pan cortado en rebanadas para después añadir todo a un mortero, incluido el aceite, para hacer un majado junto a las hebras de azafrán y las yemas de huevo. Una vez que los garbanzos estén tiernos, añadir, por este orden, el bacalao, las espinacas y el majado y hervir de 10 a 15 minutos. Al final, añadir una picada con el perejil y las claras de huevo y servir.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 250 gramos de garbanzos secos
- 125 gramos de bacalao desalado
- 2 manojos de espinacas frescas
- 2 huevos cocidos
- 1 diente de ajo
- 1 trocito de pan
- Perejil
- 5-6 hebras de azafrán
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva

SUGERENCIAS:

Es una variedad de potaje de vigilia, también se puede hacer con una especie de albóndigas, croquetas de bacalao o pellas y añadirselas en vez del bacalao desmenuzado.



MARGA COLL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PEREJIL

El perejil es un condimento muy habitual en la dieta mediterránea, aporta provitamina A o beta-caroteno (en nuestro organismo se transforma en vitamina A conforme este lo necesita), vitamina C y vitamina E en cantidades apreciables, así como determinados minerales (principalmente fósforo, hierro, calcio y azufre). Asimismo, contiene otras sustancias no nutritivas, tales como los flavonoides (de acción antioxidante, antiinflamatoria y diurética) y aceites esenciales ricos en apiol y miristicina; estas sustancias han sido consideradas en la medicina tradicional por su acción emenagoga (estimulante de la menstruación) y también vasodilatadora y tónico. Gracias a su particular composición, se sabe que es diurético (aumenta la producción de orina) y beneficioso en caso de retención de líquidos, estimula la digestión y la función hepática, mejora la dismenorrea (menstruaciones irregulares, escasas o dolorosas) y, además, contiene una buena cantidad de calcio y vitamina C cuanto se utiliza fresco y crudo. Aunque generalmente se usa como condimento, puede consumirse también en infusión y en jugo fresco para aprovechar al máximo sus propiedades. El perejil también se usa en su forma seca y en su proceso de elaboración se utiliza sal, por lo que las presentaciones comerciales de perejil no están indicadas en pacientes hipertensos.

5 Sopas escaldadas de pescado

ELABORACIÓN:

Sofreír dentro de una olla con aceite de oliva los ajos y el pimiento rojo. Añadir el perejil cuando el ajo esté dorado. Incorporar la cebolleta y seguidamente el tomate rallado. Condimentar con una pizca de sal y pimienta. Añadir un poco de pimentón y rectificar de sal. Incorporar el caldo de pescado y cocer unos minutos. Saltear las espinacas a fuego vivo en una sartén con una cucharada de aceite. Para servir, poner en un plato hondo unas sopas de pan previamente tostadas al horno durante 2 minutos a 210 °C, añadir las espinacas y, a continuación, el caldo muy caliente con el resto de verduras en una cantidad suficiente como para que las sopas no queden secas.

SUGERENCIAS:

El caldo de pescado puede ser sustituido por caldo de ave o verduras, o incluso solo agua. Este tipo de sopas pueden incluir otro tipo de verduras de temporada. También pueden añadirse, en los últimos minutos de cocción, uno o dos huevos enteros o batidos. Para dar un toque distinto al plato, a la hora de emplatar puede añadirse sobre el pan una cucharadita de calamar de bou en juliana muy fina, previamente condimentada con sal y pimienta, y las espinacas salteadas a fuego vivo durante unos segundos, para terminar con el caldo muy caliente y unos germinados de cebolleta para decorar.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 100 gramos de sopas de pan (rebanadas de pan moreno seco)
- 2 manojos de cebolletas picadas
- 4 dientes de ajo laminados
- 4 cucharadas de perejil picado
- 4 tomates de ramellet (de colgar) rallados
- ¼ de pimiento rojo a dados
- 1 manojo de espinacas cortadas en trozos grandes
- 1,5 litros de caldo de pescado
- Aceite de oliva
- Pimentón de tap de cortí (variedad mallorquina)
- Sal
- Pimienta



MARGA COLL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PIMENTÓN TAP DE CORTÍ

En Mallorca se cultiva y elabora el pimentón tap de cortí, resultado de la molienda de pimientos rojos de esa variedad de *Capsicum annum*, el responsable de dar color, aroma y sabor a los platos y embutidos típicos de la gastronomía de las islas.

Esta variedad de pimientos es el fruto de una planta anual herbácea de la familia de las solanáceas. Su recolección se hace escalonada en tres cosechas y singularmente se caracteriza porque sus frutos son erectos, mirando hacia el cielo.

El pimentón llegó a Mallorca a finales del siglo XVI, años después de que Cristóbal Colón trajera de América esta planta. El cultivo de esta variedad de pimiento era típico de agosto a octubre y marcaba el paisaje de estos pueblos porque las fachadas de las casas quedaban totalmente cubiertas con ristras de pimientos para que se secaran al sol. Una vez seco, se hornea a baja temperatura para eliminar el resto de humedad y facilitar la molienda. En los años 70, la producción disminuyó de forma importante para resurgir con fuerza a principios del siglo XXI. Se caracteriza por su color rojo, aroma inimitable, gusto dulzón y alto contenido en vitamina C, y se utiliza como conservante para la elaboración de numerosas recetas y del embutido más emblemático de las islas: la sobrasada.

6 Empanada de pescado

ELABORACIÓN:

Preparar la pasta mezclando 200 mililitros de aceite con 100 mililitros de agua y una pizca de sal. Añadir la harina poco a poco sin dejar de amasar. Preparar el relleno de las empanadas condimentando el cazón con un poco de aceite de oliva virgen extra, la sal, el pimentón, el ajo, la cebolleta y el perejil. Formar las empanadas haciendo unas bolas de pasta e introduciendo luego los dos pulgares para hacer un hueco y darle forma de cazuelita. Es muy importante que las paredes y la base queden finas. Rellenar con el pescado, formar una tapa con la pasta y sellar con ella la empanada. Cocer al horno a 180 °C-190 °C durante 30 minutos. Es muy importante que la base de la empanada esté bien cocida.

SUGERENCIAS:

En recetas antiguas, la proporción de aceite de oliva y manteca era del 50 % aproximadamente, o incluso la grasa podía ser toda manteca de cerdo. En la actualidad, la evidencia sobre el consumo de aceite de oliva es clara, por lo que se recomienda limitar el uso de grasas animales como la manteca. El cazón se puede sustituir por otro tipo de pescado o incluso por carnes y verduras.

INGREDIENTES

para 6-8 empanadas

- 300 gramos de cazón sin cartílago y cortado en dados
- 500 gramos de harina
- 2 ajos picados
- 3 cucharadas de perejil picado
- 3 cebolletas picadas
- Pimentón de tap de cortí (variedad mallorquina)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



CATI PIERAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: CARNE

Los antropólogos afirman que el hombre comenzó a domesticar animales para su alimentación hacia el año 9000 a. C. Las carnes son la parte comestible del ganado (bovino, ovino, porcino, equino...) y de los animales de corral y de caza (pollo, pavo, conejo, liebre, tordo, codorniz...). Las carnes se han clasificado por su color en carnes rojas y carnes blancas, atendiendo a la cantidad de un pigmento rojizo presente en el músculo, que contiene hierro. Las rojas tienen más pigmento que las blancas. Las carnes rojas son las de cerdo, ternera, buey, oveja, cabra, caballo y reses de caza, mientras que las blancas son el conejo, el pavo, el pollo y las aves de caza. El color de la carne no es un buen indicador de la cantidad de grasa que contiene, aunque frecuentemente se cree así. De hecho, podemos encontrar piezas de carne roja bajas en grasa, como puede ser un solomillo de ternera, o carnes blancas ricas en grasas, como unas alitas de pollo. El porcentaje de grasa es muy variable de unas carnes a otras, pero en general predominan las de tipo saturado, que son sólidas a temperatura ambiente. Una alimentación rica en carnes y derivados, especialmente si es rica en grasa, se ha asociado a un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y cáncer.

7 Caracoles con alioli

ELABORACIÓN:

Aclarar los caracoles con agua limpia y escurrir. En una olla con agua, añadir los caracoles y llevar a ebullición lentamente para que salgan fuera de la concha, momento en que se debe subir el fuego repentinamente. Escurrir y desechar el agua de esta cocción.

Limpiar las verduras y cortar en dados pequeños. Sofreír los trocitos de costilla en una cazuela hasta que estén ligeramente dorados, añadir las verduras ya cortadas y la guindilla. Incorporar el butifarrón, la sobrasada y el hueso de jamón y, finalmente, añadir un poco de agua o caldo. Añadir los caracoles y las hierbas y cocer lentamente durante 45 minutos.

Para preparar el alioli, machacar el ajo picado y la sal y emulsionar y montar lentamente con el aceite de oliva.

SUGERENCIAS:

En caso de falta de destreza o paciencia, y teniendo en cuenta que la elaboración del alioli es muy laboriosa, se puede recurrir a preparaciones ya elaboradas. Respecto a la cocción de los caracoles, pasa lo mismo, puede recurrirse a los ya limpios y hervidos.

INGREDIENTES

para 6 raciones

- 1,5 kg de caracoles limpios
- 200 gramos de costilla de cerdo
- 1 hueso de jamón
- ½ butifarrón
- 50 gramos de sobrasada
- 1 manojo de hierbas aromáticas con hinojo
- 1 cebolla grande
- 5 tomates de ramellet (de colgar)
- 1 hoja de laurel
- 1 o 2 guindillas
- 1 cabeza de ajo
- Sal
- Aceite de oliva



RAFEL PERELLO



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ALCAPARRA

La alcaparra proviene del alcaparro, un arbusto originario de la región sudoeste de Asia, pero ampliamente extendido por toda la zona mediterránea. Sus flores se recogen de abril a septiembre y es lo que conocemos como alcaparras, que se consumen encurtidas, así como sus frutos, llamados alcaparrones. Una vez recogidas, se guardan envinagradas siguiendo un sencillo proceso después del cual quedan listas para consumir. Las alcaparras son un condimento indispensable para muchos platos de la gastronomía balear. Son un producto tradicional que ya era usado por griegos y romanos, verdaderos especialistas en aderezar pescados y carnes con este alimento. La recolección de la alcaparra siempre ha sido una de las tareas más duras del campo de Mallorca, porque se realiza en los meses de más calor y, al ser un arbusto bajo, obliga a trabajar siempre agachado. Tradicionalmente, este trabajo lo hacían las mujeres, que aprovechaban el despuntar del día para comenzar la jornada, de esta forma conseguían arrancar las flores cuando todavía estaban endurecidas de la noche y reducían el riesgo de clavarse las púas que rodean las hojas.

8 Lengua con alcaparras

ELABORACIÓN:

Limpiar bien la lengua de ternera y hervirla durante 60 minutos en agua con una cucharadita de sal, una pizca de pimentón y el clavo de olor. Una vez cocida, meterla en agua fría y pelarla. Cortar la lengua en rodajas de un centímetro y freír en una sartén con un poco de aceite, para pasarlas más tarde a una cazuela de barro. En el mismo aceite, sofreír la cebolla y los ajos picados y, cuando cojan un poco de color, añadir los tomates rallados y las zanahorias bien picadas. Reducir un poco el sofrito, añadirlo a la cazuela sobre la lengua y cocer hasta que la carne quede blanda. Diez minutos antes de terminar la cocción, añadir las alcaparras bien limpias de vinagre y una cucharadita de jerez seco. Rectificar de sal y pimienta.

SUGERENCIAS:

Para disminuir el tiempo de cocción puede usarse una olla a presión. Si se desea, el agua de cocción de la lengua puede sustituirse por caldo de ave. La lengua puede enharinarse antes de freír, y en vez de lengua de ternera, puede usarse lengua de cerdo.

Se le puede añadir un poco de pimentón de tap de cortí y guindilla para dar un toque de sabor y bajar la sensación de pesadez, así eran las recetas tradicionales antiguas, en las que en vez de aceite de oliva se utilizaba manteca colorada.

Si es temporada de alcaparras,

INGREDIENTES

para 4 personas

- ½ kilo de lengua de ternera
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 3 tomates de ramellet (de colgar)
- 50 gramos de alcaparras en vinagre
- 1 clavo de olor
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

se recomienda usar en fresco, aunque también podría decorarse el plato con alcaparras fritas. Un buen acompañamiento puede ser una ensalada de berros picantes y rabanitos con una vinagreta de mostaza, ya que a la lengua le va muy bien el gusto de encurtidos y picantes.



PAU NAVARRO



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: UVA

La uva es el fruto de la vid común, *Vitis vinífera*, una planta trepadora que podría alcanzar alturas de 25 a 30 metros. En fruticultura se denomina parra a un sistema de conducción de las plantas de la vid en altura, muy típica de la cuenca mediterránea y que acostumbra a ser un buen recurso para producir sombra en los patios y entradas de las casas.

Es conocida por ser una de las primeras plantas que cultivó el hombre, ya que se han hallado semillas de uva en distintos yacimientos arqueológicos de la Edad de Bronce en Europa, así como en tumbas del Antiguo Egipto. Griegos y romanos la cultivaron y ambas civilizaciones desarrollaron su proceso de transformación en vino.

Sus diversas variedades —cuyo color vira de rojas-negras a blancas-verdes, y que pueden tener o no pepitas— se consumen principalmente en crudo, y el método más antiguo para su conservación es el desecado. Las uvas desecadas o uvas pasas concentran sus nutrientes al eliminar gran parte del agua de las uvas frescas.

9 Pescado a la mallorquina

ELABORACIÓN:

Tostar los piñones. Limpiar y secar las espinacas y acelgas y cortar en juliana fina. Añadir aceite de oliva, una pizca de sal, pimienta y pimentón. Exprimir un poco de jugo de limón y añadirlo para agregar un ligero toque ácido. Añadir a la mezcla las hierbas, pasas, especias, los tomates rallados, los piñones, y una cucharada de licor de hierbas.

Precalentar el horno. Limpiar el pescado y colocarlo en una bandeja cubierto con la mezcla de verduras, hierbas y especias. Hornear durante 20 minutos, asegurándose de que el centro del pescado esté cocido en su interior.

SUGERENCIAS:

Para mantener la textura y los sabores del pescado, la cocción conviene hacerla a unos 70 °C, durante el tiempo suficiente como para que el interior del pescado alcance esa temperatura. El rafele puede sustituirse por lubina o dorada. A la mezcla de verduras se pueden añadir otras, como pimientos o cebollas.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 1 rafele (garneo) grande
- 1 manojo de espinacas
- 2 hojas de acelga
- 1 cebolla tierna
- 5 tomates de ramellet (de colgar)
- 100 gramos de uvas pasas sin hueso
- Hierbas aromáticas: hinojo, estragón, perejil, perifollo, etc.
- Pimentón tap de cortí (variedad mallorquina)
- Pimienta negra molida
- ½ limón
- Aceite de oliva
- 1 cucharada de licor de hierbas de Mallorca

Para adelantar la cocción, se pueden saltear las verduras y depositarlas sobre el pescado crudo. La cucharada de licor puede omitirse en la mezcla de verduras.







Verano

JOAN MARC



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PAN

El pan ha sido la base de la alimentación del hombre desde hace milenios y ha estado presente en todas las culturas mediterráneas. A mediados del siglo XVIII aparece documentado el pa amb oli en un recetario del fraile mallorquín Jaume Martí i Oliver. Ha sido el sustento principal de los desfavorecidos, utilizado como acompañamiento en las comidas por las clases privilegiadas, como vianda de los viajeros, como moneda para el pago de los trabajadores y como símbolo de riqueza y de poder. El pan tradicionalmente usado en Baleares para hacer el pa amb oli es el pan moreno, elaborado con harina de trigo y una parte de harina de centeno, con la particularidad de que no lleva sal añadida, que lo hace aún más saludable. El consumo de sal en la población española casi duplica la cantidad recomendada, y el pan es una de sus fuentes principales en la dieta, por lo que el consumo habitual de pan sin sal, como el tradicional pan moreno, facilita que el consumo de sal sea menor.

10 Pa amb oli

ELABORACIÓN:

Tostar las rebanadas de pan y restregarlas con el tomate. Regar la rebanada de pan con aceite de oliva.

SUGERENCIAS:

El pan puede no tostarse y puede ser de harina de trigo xeixa, pero cualquier buen pan moreno de una panadería cercana es ideal. Puede acompañarse con guindillas verdes y pequeñas cantidades de jamón serrano y otros embutidos más grasos (camaïot), aunque también con verduras crudas o asadas, tales como alcachofas, pimientos o berenjenas. El queso, mejor si es Mahón semicurado con denominación de origen Menorca.

INGREDIENTES

para 1 persona

- 2 rebanadas de pan moreno
- 20 mililitros de aceite de oliva
- 1 tomate de ramellet (de colgar)
- 40 gramos de queso de Mahón
- Hinojo marino
- Aceitunas trencades o pansides



ÓSCAR MARTÍNEZ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ESPINACA

La espinaca es una verdura anual de hojas comestibles, más o menos grandes y de color verde muy oscuro, que se consumen tanto crudas como cocidas. Aunque algunos autores afirman que proceden del sudoeste asiático, fueron los árabes quienes en el siglo XI introdujeron la espinaca por primera vez en España, y más tarde llegó a América. Nutricionalmente, las espinacas están compuestas en su mayoría por agua, sin embargo, son ricas en fibra y aportan vitaminas y minerales. Así, son fuente de potasio, hierro, magnesio, manganeso, vitaminas E y riboflavina, y ricas en vitaminas A, C y K y ácido fólico. Además, las espinacas contienen una gran variedad de sustancias activas, como compuestos fenólicos y carotenoides como la luteína y la zeaxantina.

11 Coca de verduras

ELABORACIÓN:

Para la pasta, mezclar agua, una pizca de sal y aceite y añadir harina progresivamente hasta obtener una pasta elástica. Dejar reposar 45 minutos. Estirar con ayuda de un rodillo sobre una placa con papel, pinchar la superficie con un tenedor y hornear a 175 °C durante unos 15 minutos.

A continuación, lavar y cortar las espinacas, picar el perejil y lavar y cortar en medias lunas las cebolletas. Mezclar las verduras y aliñar con una pizca de sal, pimentón y aceite. Colocar la verdura sobre la base de coca y cubrir la superficie con rodajas de tomate. Hornear a 175 °C durante unos 30 minutos.

SUGERENCIAS:

Podríamos emplear harina de trigo xeixa, un tipo de harina que hace algunas décadas era muy habitual en las islas. La base de coca admite otras mezclas de verduras, como por ejemplo el trempó (ensalada mallorquina) o los pimientos asados, y se pueden añadir pescados como musola o trocitos de sardinas arengadas (sardinas de cubo o rancias).



INGREDIENTES

para 10 personas

- 2 manojos de espinacas
- 1 manojo de cebolletas o sofritos (en Mallorca, un tipo cebollas tiernas)
- ¼ de manojo de perejil
- 200 gramos de tomates
- 150 mililitros de aceite de oliva
- Pimentón dulce tap de cortí (variedad mallorquina)
- Sal

Para la pasta

- 500 gramos de harina
- 200 mililitros de agua
- 100 mililitros de aceite de oliva
- Sal



MARGA COLL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: LAUREL

Las hojas de laurel llegaron desde Asia Menor a la región del Mediterráneo y han sido usadas en la cocina desde tiempos remotos. Pertenece a la familia de las lauráceas, y es un árbol de gran tamaño, de hojas perennes y gruesas, muy brillantes y de color verde oscuro. Su aroma es agradable aun cuando las hojas llevan meses secas. Contiene muchos minerales y vitaminas esenciales para la salud y sus componentes activos volátiles tienen propiedades antisépticas, antioxidantes y digestivas. Las hojas frescas son fuente de vitamina C y contienen ácido fólico, muy importante en la síntesis de ADN que contribuye a prevenir daños en el tubo neural en el bebé. También es rico en vitamina A, un antioxidante natural muy importante para la visión.

12 *Tumbet con salmonetes*

ELABORACIÓN:

Freír las patatas en abundante aceite de oliva con ajos chafados. Cuando estén fritas, escurrir y condimentar con una pizca de sal y colocar en una cazuela de barro (greixonera). Enharinar las berenjenas ya saladas y freír en el mismo aceite que las patatas. Escurrir y colocar encima de las patatas

Cortar los pimientos en dados y freír con más ajos chafados y laurel. Escurrir y colocar encima de las berenjenas. Triturar el tomate y freír en la sartén en la que hemos frito las otras verduras, de la que hemos quitado tres cuartas partes del aceite. Añadir más laurel y más ajos chafados. Condimentar con sal y pimienta. Poner encima de las verduras la salsa cuando esté bien confitada (dejar tiempo suficiente, ya que tiene que evaporar toda el agua que tiene el tomate de verano).

Introducir 5 minutos al horno para que todos los sabores se unifiquen. Enharinar los salmonetes y freír en abundante aceite, procurando que no se hagan demasiado para que queden jugosos.

Servir el tumbet con el pescado encima.

SUGERENCIAS:

El tumbet también admite otras verduras de verano como el calabacín y los pimientos rojos. Se puede filetear el pescado y quitársele la espina para que la cocción sea más rápida y la receta sea más fácil de comer. A la hora de servir, puede untarse el plato con una cucharada de pasta de aceituna negra y colocar el tumbet con el pescado encima junto a unas hojas de laurel y unas gotas de aceite de ajo y perejil.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 4 salmonetes medianos
- 4 patatas cortadas en rodajas
- 2 berenjenas cortadas en rodajas
- 2 pimientos blancos
- 4 tomates maduros
- 1 cabeza de ajos
- Laurel
- Aceite de oliva
- Harina
- Sal
- Pimienta



MARIA SOLIVELLAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PIMIENTO

Existen pimientos de diversas formas, tamaños y colores: verde largo, ceroso o blanco mallorquín, cuadrado de pared gruesa y colores diversos, pequeños, guindillas, etc.

La planta es originaria de América y llegó a Europa a través de los indígenas americanos, que conocían el fruto con el nombre de chili. La introducción del pimiento en Europa supuso un avance importante en las costumbres culinarias debido a que se empleaba como complemento de una especia muy apreciada en esa época: la pimienta negra, a la que llegó a sustituir en ocasiones. Precisamente, su sabor picante, que recuerda a esa otra especia tan apreciada entonces, fue lo que le atribuyó el nombre de pimiento. Las variedades de pimientos grandes, suaves y poco picantes que se consumen en la actualidad se consiguieron a principios del siglo XX gracias a los cultivos intensivos y se clasifican en dos grandes grupos según su sabor: dulces y picantes.

El pimiento es bajo en energía, pues su principal componente es el agua, además, es rico en fibra y vitamina C, y aporta otras vitaminas como la A y la B6.

13 Calamares rellenos de espinacas y picornells en salsa de pimientos asados

ELABORACIÓN:

Untar los pimientos con aceite y hornear a 200 °C alrededor de 30 minutos, dándoles la vuelta cuando ya estén asados de un lado.

Mientras tanto, lavar los calamares, limpiar el interior y retirar la pluma. Separar la cabeza, los tentáculos y las aletas y cortar todo en trozos muy pequeños. Reservar el tubo de calamar.

Cortar la cebolla en daditos pequeños y sofreír en una sartén con un par de cucharadas de aceite. Cuando esté dorada, añadir las partes del calamar picadas y salpimentar, y cuando hayan sacado el agua, añadir los piñones, el ajo y los picornells limpios y troceados. Cocer a fuego muy fuerte hasta que saquen el agua. Añadir las espinacas, limpias, secas y troceadas, y saltear hasta que suelten también el agua. Sacar la mezcla con una espumadera, escurrir todo el jugo y ponerlo en una cazuela.

Rellenar los calamares con la mezcla de verduras y piñones y sellarlos con un palillo. Marcarlos en una sartén con un poco de aceite caliente, hasta que queden doraditos por todos los lados.

Poner al fuego la cazuela con el jugo del relleno junto al vino blanco y, cuando llegue a ebullición, echar los calamares y cocerlos a fuego lento durante unos 15 minutos. Hay que controlar que no se evapore el líquido y, si es necesario, añadir un poquito de agua.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 8 calamares de potera de unos 150 gramos cada uno
- 1 cebolla grande
- 1 manojo de espinacas
- 4 pimientos rojos para asar
- 150 gramos de setas, en este caso picornells (rebozuelos)
- 50 gramos de piñones
- 100 mililitros de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva

Pelar los pimientos asados y eliminar las pepitas. En un recipiente, triturarlos con un diente de ajo y 100 mililitros de aceite de oliva, hasta que quede muy fino y, si es posible, pasar por el colador chino para que la salsa quede homogénea.

Servir los calamares con un poco de salsa de pimientos asados.

SUGERENCIAS:

Tradicionalmente, el calamar se rellenaba con un salteado de menudillos del calamar, junto a una picada de carne magra de cerdo, galleta picada, piñones, huevo y hierbas aromáticas y especias.

Los calamares de mayor calidad son los capturados mediante la técnica de potera, que además es un arte de pesca sostenible. Siempre que sea posible, se recomienda usar calamares capturados de ese modo y en el entorno marítimo de las islas. Los picornells pueden sustituirse por cualquier otra seta de temporada.

Respecto de los pimientos, en vez de asarlos en casa, se podría usar una buena conserva de pimientos asados y darles un toque final con el aliño.

RAFEL PERELLÓ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: LA CEBOLLA

La cebolla pertenece al género *Allium*, y aunque no se conoce su origen con exactitud, hay certeza de que las cebollas eran muy valoradas por los egipcios, al igual que el ajo y el puerro. En la época de griegos, egipcios y romanos eran muy consumidas, especialmente por los soldados, por la creencia de que aumentaba su fuerza y vigor. Fue la civilización romana quien introdujo la cebolla en el resto de países de la cuenca del Mediterráneo.

Nutricionalmente tiene un escaso aporte calórico dado su gran contenido en agua (90 %) y es rica en fibra. Sus sustancias bioactivas —tales como los flavonoides, entre los que destaca la quercetina, y los compuestos azufrados, como los tiosulfatos—, además de aportarle sus características sensoriales propias, son responsables de potenciales beneficios para la salud. Parece que las dietas ricas en estos compuestos podrían reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas, aunque son necesarios más estudios para poder establecer la relación causa-efecto. Por otra parte, aunque se le atribuyen propiedades antiasmáticas o de mejora de la tos, sus efectos no han sido probados con estudios bien diseñados en humanos.

14 Conejo con cebolla

ELABORACIÓN:

Cortar el conejo en trozos no demasiado pequeños. Rehogarlos en una cazuela de barro (greixonera) o una olla, junto a los ajos y el laurel, y una vez que tengan color añadir medio vaso de vino blanco y dejar evaporar, para después añadir la cebolla cortada en juliana y el pimentón. Tapar y dejar cocer a fuego moderado. Tapar y dejar cocer a fuego moderado. A media cocción, añadir una guindilla pequeña y el tomate de ramellet rallado y bajar el fuego hasta que la carne esté tierna y se separe fácilmente del hueso. Si es necesario, añadir un poco de agua para facilitar la cocción.

SUGERENCIAS:

El hígado se puede sofreír aparte junto con un trozo de pan blanco remojado con leche, el tomate de ramellet, orégano y un ajo picado para añadir a media cocción.

Dado que las costillas y lomos son partes muy magras y pueden secarse, se recomienda rehogarlas junto con el resto del conejo, pero sacarlas antes de la incorporación de la cebolla, para volver a incorporarlas al final de la cocción.

Si se tiene la opción, se puede pedir al carnicero que deshuese y pique la carne de las patas traseras. Se puede aliñar con un poco de sal y pimienta y formar con ella unas albóndigas que pueden cocinarse con el resto de ingredientes y partes del conejo, así el plato será más atractivo para los más pequeños.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 1 conejo mediano
- 1 kilo de cebolla
- 200 gramos de tomate de ramellet (de colgar)
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce
- Vino oloroso
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



JOAN MARC



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: SAL

La sal común o sal de mesa es un compuesto de 60 % cloro y 40 % sodio y es incolora o grisácea en su estado natural. La sal marina es la más usada para el consumo humano. La sal es indispensable para la vida, pero también puede ser muy perjudicial para la salud si se consume en exceso, como ocurre actualmente, cuando la dieta española contiene casi el doble de sal de la recomendada. No obstante, al contrario de lo que podría parecer, su fuente en la dieta no es la sal añadida a los alimentos que consumimos, sino al alto consumo de alimentos procesados que contienen sal entre sus ingredientes. En las Islas Baleares, la riqueza de las salinas adquiere su mayor exponente dentro del Parque Natural de Ses Salines de Ibiza y Formentera, donde se obtienen de manera significativa las trazas de más de 20 minerales y oligoelementos derivados de las aguas marinas ya purificadas por las praderas de posidonia que rodean la isla. También son destacadas las salinas de Ibiza y de Es Trenc.

15 Ensalada payesa de Formentera

ELABORACIÓN:

Cocer las patatas y asar el pimiento rojo, cortar las primeras en dados y los pimientos en tiras una vez pelados. Poner todo en una fuente donde se añade el tomate y la cebolla en gajos, junto con el pan cortado en dados. Se aliña todo con aceite de oliva, una pizca de sal y se remueve. Sobre la mezcla se colocan las hebras de peix sec.

SUGERENCIAS:

Se pueden añadir otras hortalizas de la temporada, así como aceitunas trencades o pansides. Puede ser pan de trigo xeixa, moreno u otro que nos haya sobrado del día anterior. Admite hierbas aromáticas como la albahaca, el tomillo y el orégano. Pueden asarse más pimientos y reservar para otras recetas.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 5 tomates medianos maduros
- 2 patatas medianas
- 100 gramos de peix sec (pescado seco) de Formentera
- 1 pimiento rojo grande
- 1 pimiento verde
- ½ cebolla mediana
- 2 rebanadas de pan moreno
- 50 mililitros de aceite de oliva
- Sal



PAU NAVARRO



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ARROZ

El arroz es el fruto en grano de la planta del arroz, *Oryza sativa*, herbácea anual de la familia de las gramíneas. Se cultiva ampliamente en todo el mundo, en regiones pantanosas de clima templado o cálido y húmedo, y se sabe que se cultiva y se consume en China desde hace más de 5000 años. No se sabe la época en la que se introdujo en España, aunque los musulmanes lo cultivaron con éxito durante el tiempo de su ocupación de la península ibérica. El arroz es, junto al trigo, uno de los cereales más consumidos en el mundo. Existen más de dos mil variedades de arroz, pero en nuestro país se cultivan principalmente el blanco de grano largo, reconocido en el mercado internacional por su altísima calidad, el blanco de grano medio, que es un grano más corto y más grueso que el anterior y con una textura suave y tierna al ser cocido, y el más característico, que es el arroz bomba, entre los que destacan el bombeta o pobler que se cultiva en la albufera de Mallorca. También se cultivan los del tipo blanco de grano corto y el integral, muy valorado en su variedad de grano medio o largo, más oscuro que los refinados y el único que conserva parte del salvado de la cáscara, por lo que requiere una cocción más lenta y prolongada. Las variedades integrales tienen una textura masticable y un sabor parecido a la nuez, y su importancia crece día a día debido a su mayor valor nutricional por el aporte de fibra, vitaminas y minerales que presenta su salvado y germen.

16 Arroz de salmonete y azafrán

ELABORACIÓN:

Limpiar los salmonetes y con la ayuda de un cuchillo fino y unas pinzas, quitar la espina central y las de las ventrescas. Apartar los higaditos. Limpiar la morralla y sofreír en una cazuela junto con las espinas y sus cabezas para hacer un caldo corto. Cocinar 20 minutos. Pasar por un colador fino y reservar el caldo.

Pelar y cortar en dados pequeños las cebollas, añadir un poco de aceite de oliva a una sartén y sofreír a fuego medio-alto. Remover durante 15 minutos con el objetivo de tostar bien la cebolla sin que se queme. Rallar el tomate de ramellet y añadir al sofrito, cocinar a fuego medio durante 5 minutos y reservar fuera del fuego.

Poner una cazuela de barro (greixonera) a fuego medio-suave y, cuando esté caliente, añadir el arroz junto con un pequeño chorrito de aceite de oliva virgen. Tostar muy ligeramente hasta que desprenda un sutil olor a fruto seco.

Añadir entonces el sofrito y el azafrán, sofreír el conjunto y mojar con el caldo de pescado de roca.

Levantar el primer hervor a fuego fuerte y una vez comience a hervir, bajar a fuego medio. El arroz debe apartarse a los 18 minutos a partir de empezar a hervir. Mientras tanto, saltear los hígados de los salmonetes y majar en un mortero junto con un ajo y una cucharadita de hinojo fresco, mojar con una cucharada del

INGREDIENTES

para 4 personas

- 4 salmonetes medianos
- 150 gramos de pescado de roca (morralla)
- 280 gramos de arroz bombeta
- 2 cebollas
- 1 tomate de ramellet (de colgar)
- Aceite de oliva



caldo y añadir al arroz 5 minutos antes de apartarlo del fuego. De inmediato, depositar las supremas de los salmonetes encima del arroz y dejar que se terminen de cocinar con el calor residual.

Es aconsejable no remover constantemente el arroz ya que de esta manera evitamos que los delicados granos se quiebren.

SUGERENCIAS:

Podemos pedir en la pescadería que les quiten la espina a los salmonetes.

ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LA UIB



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: BERENJENA

La berenjena es el fruto de la planta *Solanum melongena*, que pertenece a la familia de las solanáceas, en la que también se encuentran el tomate, el pimiento y la patata. Son numerosos los documentos escritos que ubican el origen de esta hortaliza en la India, en donde se cultiva desde tiempos ancestrales. Su nombre podría proceder del persa badindjan, que luego pasaría al árabe. Entre las variedades autóctonas de las Islas Baleares destaca la berenjena menorquina, de pulpa muy blanca y piel morada, casi negra, que sobresale entre las otras variedades porque no amarga y tampoco absorbe tanto aceite cuando se fríe, al ser menos esponjosa. Solo la encontraremos en los mercados en verano. En Mallorca también existen otras variedades autóctonas muy sabrosas y nada amargas; una de color morado, de tonalidad púrpura clara y con muy pocas semillas y que se conserva poco tiempo, y otra morada con listas blanquecinas. La berenjena es una hortaliza baja en calorías y una fuente natural de fibra dietética. Además, presenta una gran variedad de fitoquímicos que son responsables de su color y ligero sabor amargo.

17 Granada de berenjenas

ELABORACIÓN:

Pelar las berenjenas y ponerlas en remojo con agua y sal. Escurrirlas, freír en aceite de oliva y secar en papel absorbente. Triturar las berenjenas fritas con los huevos y la leche. Salpimentar y colocar en un molde tipo pudín.

Cocer al baño maría en el horno a 170 °C.

Dejar enfriar, es mejor consumir al día siguiente.

SUGERENCIAS:

Servir con una salsa fría de tomate frito y acompañada de tostadas de pan.

El molde puede untarse con aceite y galleta picada, añadir la mezcla y hornear sin ser necesario hacerlo al baño maría.

La mezcla admite otras verduras, como pimientos asados, sofrito de tomate, perejil, etc. Algunas variaciones de la receta también llevan unos trocitos de sobrasada en la mezcla.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 1 kilo de berenjenas
- 4 huevos
- ¼ de litro de leche
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



ÓSCAR MARTÍNEZ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: HINOJO MARINO (FONOLL MARÍ)

El *Crithmum maritimum* o hinojo marino es una especie protegida en las Islas Baleares desde el 2005. Por sus cualidades culinarias, su consumo se ha extendido más allá de las islas, especialmente en Alemania, donde la describen como la «hierba mágica de Mallorca» y la utilizan para aderezar ensaladas. Se sirve en vinagreta como aperitivo o como acompañamiento en el pa amb oli o el trempó. En el Reino Unido, donde también es un manjar apreciado, se sirve hervido con un poco de salsa mahonesa. Las hojas más cortas y gruesas son las más sabrosas, porque tienen más pulpa. Es una planta delicada, por lo que el proceso de limpieza y conservación se hace de forma manual, hecho que le aporta más valor. Se ha de dejar la planta durante un mes en agua y sal, antes de envasarla en vinagre de vino. Así puede aguantar hasta tres años, pero es mejor si se consume en el primer año, porque el ácido del vinagre puede alterar el aspecto de las hojas. Los navegantes de otros tiempos llevaban esta planta en sus largas travesías, en adobo con sal y vinagre, posiblemente por su contenido en vitamina C, para prevenir el escorbuto.

18 *Trempó con garbanzos*

ELABORACIÓN:

Lavar las hortalizas, cortar en dados pequeños y mezclar con los garbanzos previamente escurridos y aclarados con agua corriente. Aderezar con una pizca de sal, una buena cantidad de aceite, vinagre y pimentón dulce. Acompañar el trempó con las aceitunas y el hinojo marino.

SUGERENCIAS:

Los garbanzos secos se deben lavar y remojar en agua caliente entre 6 y 8 horas, después, escurrir y hervir hasta que estén bien tiernos. Para reducir el tiempo pueden cocerse en olla a presión y una vez hechos, enfriar y colar. Este plato puede llevar otro tipo de legumbres como, por ejemplo, alubias blancas, y puede incluir también pescados en conserva como atún o caballa, o incluso huevo cocido.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 400 gramos de garbanzos hervidos
- 2 tomates grandes
- 1 pimiento blanco
- 1 cebolla blanca pequeña
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce tap de cortí (variedad mallorquina)
- Hinojo marino en vinagre
- Aceitunas pansides



CATI PIERAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ALMENDRA

Los frutos secos y las semillas se consumen desde hace miles de años y representaron un alimento básico para los pueblos cazadores y recolectores que contribuyeron a su difusión por toda la geografía mediterránea. Los más característicos de la dieta mediterránea son las avellanas, los piñones, las almendras y las nueces. Almendra de Mallorca, almendra mallorquina, ametlla de Mallorca o ametlla mallorquina son los nombres por los que se conoce al fruto del almendro (*Prunus amygdalus*) tradicional de la isla de Mallorca destinado al consumo humano. Existen gran cantidad de referencias bibliográficas a lo largo de la historia que dan fe de la importancia del cultivo de almendros en Mallorca, por ejemplo, *Die Balearen* (1869) del archiduque Luis Salvador. Existen muchas referencias históricas que aluden a sus aplicaciones culinarias y que ponen de manifiesto su influencia en la cultura gastronómica de la zona. Estas referencias empiezan en el siglo XIV, siguen en la actualidad y dejan claro que la almendra es un ingrediente fundamental en preparaciones culinarias tradicionales. Las almendras originarias de Mallorca destacan por sus características fisicoquímicas y organolépticas diferenciadas, que vienen determinadas por las condiciones climáticas y el entorno geográfico de la isla. Las almendras son un alimento de gran interés desde el punto de vista nutricional, pues son ricas en grasas cardiosaludables, fibra y vitamina E y, además, aportan proteínas, magnesio y fósforo.

19 Gató con almendras

ELABORACIÓN:

Separar las yemas de las claras. Batir las yemas con el azúcar hasta triplicar su volumen y conseguir una textura homogénea. Incorporar a esta masa las claras casi a punto de nieve y espolvorear con la harina de almendra. Mezclar suavemente.

Cocer al horno a 170 °C-175 °C aproximadamente durante 30 minutos.

INGREDIENTES

para 6 raciones

- 200 gramos de almendra triturada (harina de almendra)
- 175 gramos de azúcar
- 7 huevos

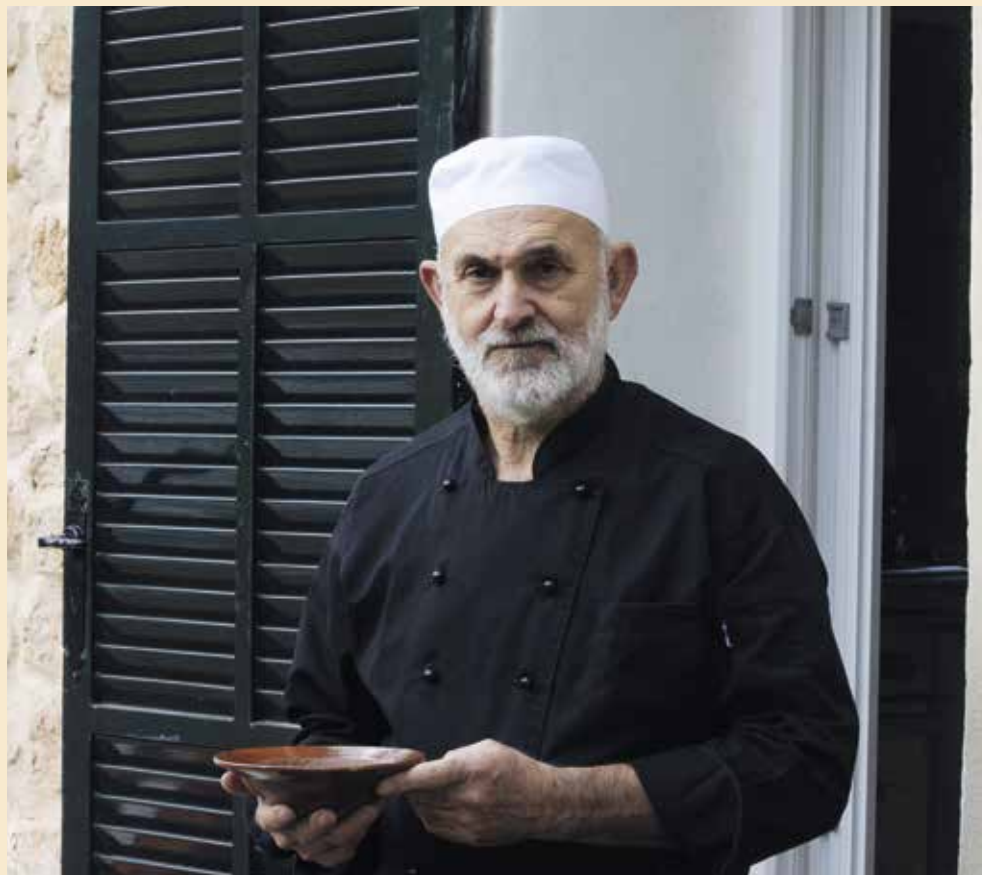






Otoño

ANTONI PINYA



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: AJO

El ajo pertenece a la familia de las liliáceas y al género *Allium*, al que pertenecen también las cebollas, las cebolletas, el cebollino y el puerro. Muchas de las especies forman bulbos y todas ellas son ricas en aceites esenciales, sulfurados y muy volátiles, que les aportan sus típicas características sensoriales, en especial el picante. De hecho, el término latino *allium*, proviene de una palabra de origen céltico, que significaba ardiente (quemante). El ajo y sus propiedades, no solo como condimento, sino también como medicamento, fueron conocidas ya por los antiguos egipcios, hebreos, griegos y romanos, es decir, por las distintas civilizaciones que nacieron alrededor de la cuenca mediterránea, adonde había llegado procedente de Asia central. En los mercados, en la actualidad, podemos distinguir distintas variedades: el ajo blanco común, el rosado morado y el ajete o ajo tierno. Los ajos que se plantan cuando empieza el invierno suelen recolectarse ocho meses más tarde, es decir, en pleno verano. Los ajos plantados en la primavera, por el contrario, requieren solo cuatro o cuatro meses y medio para su recolección. Una vez seco, el ajo presenta una gran resistencia y se conserva perfectamente durante meses

20 *Espinacas con piñones y uvas pasas*

ELABORACIÓN:

Cortar muy finos los sofritos o cebolletas y los ajos y rehogarlos en una cazuela con el aceite de oliva junto a los piñones y las uvas pasas. Añadir las finas hierbas y el pimentón. Verter el caldo, que puede ser vegetal o de ave y dejar cocer unos minutos. Salpimentar. Incorporar las espinacas limpias y troceadas. Tapar la cazuela y dejar cocer entre tres y cuatro minutos procurando remover de vez en cuando para que la cocción de las espinacas sea regular.

Retirar la cazuela de fuego y servir.

SUGERENCIAS:

Se podría hacer una variante de la receta si se sustituye el pimentón por unos trocitos de sobrasada o añadiendo unos daditos de panceta salada en el sofrito. Evitar recalentar este plato, pues la textura y el color de las espinacas cambian considerablemente. Estas espinacas son ideales para acompañar huevos mollet o tortillas francesas.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 3 manojos de espinacas
- 2 manojos de cebolletas o sofritos (en Mallorca, un tipo cebollas tiernas)
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de hierbas aromáticas frescas (mejorana, hinojo, tomillo, orégano)
- 30 gramos de piñones
- 50 gramos de uvas pasas
- 1 vaso de caldo
- ½ vasito de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta blanca molida



ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LA UIB



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: JUDÍA

Las judías verdes pertenecen a la familia de las leguminosas. Es una planta anual, herbácea y de morfología muy variada. Sus vainas inmaduras con granos incipientes son muy apreciadas en la gastronomía popular del área mediterránea. Las variedades más consumidas son las planas y las redondas o finas; su color característico es el verde, aunque hay variedades ligeramente púrpuras. Parece que proceden de Centroamérica, aunque podrían también tener su origen en Asia, pues algunas variedades podrían haberse conocido ya en la Grecia y Roma clásicas. Sin embargo, su consumo en Europa podría deberse a los viajes de los españoles que venían de las Américas. Desde el punto de vista nutricional, las judías verdes son bajas en calorías, aportan fibra y vitamina C y son ricas en ácido fólico y vitamina K.

21 Escudella fresca de judía de confit

ELABORACIÓN:

Cortar los sofritos o cebolletas y el puerro lo más fino posible. Rallar los tomates. Sofreír el puerro y los sofritos o cebolletas con el aceite de oliva. Incorporar el tomate rallado y confitar este sofrito. Añadir más o menos 2,5 litros de agua e incorporar la gallina y el hueso de caña. Dejar hervir 30 minutos a fuego alegre.

Añadir las judías frescas, la calabaza, la zanahoria y el nabo cortado en dados no muy grandes. Hervir 15 minutos más e incorporar la patata pelada y cortada en gajos y las judías verdes troceadas. Dejar hervir hasta que el conjunto absorba el caldo.

Picar la albahaca, el perejil y la mejorana a cuchillo y añadirlos a la olla antes de dar su último hervor. Salpimentar para rectificar el sabor y dejar reposar unos minutos antes de servir.

SUGERENCIAS:

Podemos incorporar al caldo un poco de costilla baja de cerdo para darle más sabor, pero también puede eliminarse la carne y añadir caldo de ave o verduras, en vez de agua. Esta receta admite otras verduras de temporada, como espinacas o col, así como otro tipo de judías frescas. Aunque la textura y el tiempo de cocción de las legumbres frescas son distintos de los de las legumbres secas, la receta también puede hacerse con garbanzos, lentejas o alubias secas.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 350 gramos de judías pintas frescas o de confit
- 4 cebolletas tiernas o sofritos (en Mallorca, un tipo cebollas tiernas)
- 1 zanahoria
- 1 nabo blanco
- 1 puerro blanco
- 2 tomates de ramellet (de colgar)
- 1 patata mediana
- 1 trozo de calabaza
- 100 gramos de judía verde ancha
- 1 trocito de hueso de caña de vacuno
- ¼ de gallina
- Albahaca, mejorana y perejil
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva



MARGA COLL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: HIERBAS AROMÁTICAS

La tierra balear es una espléndida muestra de sabores, de colores, de texturas y de olores en la que existe gran variedad de plantas aromáticas y medicinales, muchas de ellas endémicas. Aromáticas es el nombre que reciben algunas plantas que desprenden aceites esenciales almacenados en sus hojas cuando se frotan o se calientan. Entre las miles de especies destaca la estepa joana, una de las plantas emblemáticas de las Islas Baleares, un bello arbusto endémico frecuente en la sierra de Tramontana y menos frecuente en las otras islas. El romero (*Rosmarinus officinalis*) es afrodisíaco y aromático, una de las plantas mediterráneas más conocidas por su tradición como planta culinaria y medicinal. Puede florecer todo el año, pero en la naturaleza suele tener una floración de otoño y otra a principios de la primavera. Tiene muchos usos populares: estimulante circulatorio, antirreumático, antiflogístico, antiséptico, expectorante, anticatarral, estimulante, desintoxicante, contra la alopecia, digestivo, analgésico, demulcente, antipletórico, emoliente, etc. En farmacia se utiliza en afecciones hepáticas y biliares, en la amenorrea, en las dispepsias por atonía gastrointestinal, contra la gota y contra el reumatismo. Asimismo, se emplea como hipocolesterolemiantes y contra la astenia. Por su parte, el tomillo de Mallorca (*Thymus richardii*) es una especie aromática protegida por el Gobierno Balear que arraiga en grietas de acantilados sombríos. Por otro lado, el *Thymus vulgaris* (tomillo) es una planta comestible y medicinal que se caracteriza por crecer en pequeñas matas y ser muy aromática. Sus flores son rosadas y están dispersas por toda la planta. En Ibiza, que es donde vive esta especie, la encontramos en los tomillares y sabinars y coincide con otras especies aromáticas parecidas. Florece en primavera y su esencia le confiere propiedades tonificantes, estimulantes del apetito, espasmolíticas, antisépticas, expectorantes y antifúngicas. Los ácidos fenólicos refuerzan la acción antiséptica. El tomillo se ha empleado contra la tos ferina, las inflamaciones crónicas de los bronquios, el asma, el dolor de estómago, los trastornos digestivos y la diarrea. Se ha llegado a utilizar incluso como repelente de mosquitos.

22 *Lampuga de sofrito de pimientos rojos asados*

ELABORACIÓN:

En aceite de oliva y a fuego lento, hasta que estén blandas, freír las patatas junto a un par de ajos chafados. Escurrir y colocar en una bandeja de horno. En una olla aparte, sofreír en aceite de oliva dos ajos laminados. Cuando estén dorados, añadir la cebolla y condimentar con sal. Añadir las hierbas aromáticas y el tomate cuando la cebolla esté pochada. Condimentar y añadir el pimiento rojo. Cocer el sofrito hasta que esté bien confitado.

Colocar los trozos de lampuga condimentada sobre el lecho de patatas. Cocer en el horno precalentado a 200 °C entre 5 y 8 minutos. Cubrir el pescado con el sofrito y cocinar 5 minutos más. Servir y decorar con unos piñones tostados y un brote de romero.

SUGERENCIAS:

Se puede quitar la espina y filetear el pescado para que la cocción sea más rápida. A la hora de servir, y para dar un toque distinto a la presentación, puede untarse el plato con una cucharada de pasta de aceituna negra y colocar el pescado encima.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 4 trozos de lampuga de unos 150 gramos
- ½ kilo de pimientos rojos asados pelados
- 4 ajos
- 1 cebolla picada
- 8 tomates de ramellet (de colgar) rallados
- 4 patatas peladas y cortadas en láminas
- Pimentón
- Piñones tostados
- Hierbas aromáticas (laurel, tomillo, romero, orégano, etc.)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



ÓSCAR MARTÍNEZ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PESCADO

El pescado y el marisco son los alimentos más antiguos consumidos por el hombre. Junto con la caza, cubrieron las necesidades proteicas del hombre primitivo antes de que aprendiera a domesticar animales y cultivar cereales y hortalizas. Se consumía fresco en las zonas costeras de mares y lagos y en las riveras fluviales hasta que se perfeccionaron las técnicas de conservación, que inicialmente fueron la salazón y el desecado, y que actualmente consisten principalmente en el uso del frío para refrigerar o congelar. Una muestra de pescado desecado y que actualmente se consume en las islas es el peix sec (pescado seco) de Formentera.

Por término medio, cada balear consume anualmente unos 20 kg de pescado. En las Islas Baleares es espectacular la variedad y la riqueza culinaria presentes solo a base de pescados propios de las aguas que rodean las islas, entre ellos: sardina, salmonete de fango, alacha, caramel, jurel, serviola (pez limón), sepia, calamar, bonito, corvallo, raor, dentón, mero, salmonete de roca (moll), merluza, rape, cabracho (cap roig), pargo (pàguera), cigala, langosta, bacaladilla, gallineta, besugo de la pinta (goràs), gallo, y raya (rajada), siendo también habituales el emperador y el atún.

23 Bullit de peix

ELABORACIÓN:

Limpiar y trocear el pescado en trozos más o menos grandes. En una cazuela de barro o metálica con aceite, dorar el ajo y añadir la cebolla junto al azafrán. Cuando esté pochada, añadir el tomate y el pimentón. Agregar el vino y dejar a fuego vivo hasta que evapore.

Añadir al sofrito las patatas peladas y cortadas en trozos grandes, dar un par de vueltas y cubrir con agua. Cocer unos 5 minutos y añadir el pescado. Hervir a fuego moderado unos 15 minutos sin remover demasiado para que no se rompan ni las patatas ni el pescado. Una vez transcurrido el tiempo, retiramos del fuego. Servir el pescado hervido junto a las patatas, todo regado con un buen chorro de aceite de oliva.

SUGERENCIAS:

Lo habitual es servir primero un plato de sopa de pasta o de pan con el caldo del pescado. El pescado y las patatas también pueden acompañarse con una cucharadita de alioli previamente diluida en un poco de caldo. El caldo también puede utilizarse como base para hacer un arroz seco o caldoso con arroz bombeta de Sa Pobla junto con un sofrito de cebolla, tomate, sepia y gamba roja de Sóller.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 800 gramos de pescado de roca (cabracho, araña, gallo, rape, etc.)
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 ajos
- 5 o 6 hebras de azafrán
- 150 mililitros de vino blanco
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal



MARIA SOLIVELLAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: HARINA

La harina es el polvo fino que se obtiene del cereal molido u otros alimentos ricos en almidón. Se puede conseguir harina de varios cereales, como centeno, cebada, maíz o avena, sin embargo, la más habitual en nuestro entorno es la procedente del trigo. La harina de trigo es panificable, pues contiene gluten, proteína que la hace apta para formar masas que darán lugar a pan, pastas y otros alimentos de repostería. Al añadir agua, el gluten hace posible la formación de una masa consistente a la que se le puede dar la forma deseada y sirve de base para la elaboración de una amplia variedad de alimentos. Existen harinas blandas, procedentes de la variedad de trigo blando, y harinas duras, procedentes del trigo duro. Las pastas alimenticias, como los fideos, macarrones y otras pastas para sopas, se hacen de trigo duro.

Los romanos cultivaron en las islas la variedad de trigo xeixa, quizás sorprendidos de que el clima fuera favorable para los trigos panificables. Los alimentos hechos con harina de trigo xeixa tiene sabores muy característicos y contienen menos gluten que otros hechos con harinas de trigos corrientes.

Aún se conservan topónimos isleños como Formentor o Formentera (en latín la palabra *frumento* significa trigo). La harina de xeixa se menciona en cuentos, poesías y leyendas del folklore de las islas, prueba del fervor popular que ha recibido a lo largo de la historia alimentaria mediterránea.

24 Coca de pimientos asados y lampuga

ELABORACIÓN:

Colocar en una fuente de horno los pimientos enteros y limpios, rociarlos con aceite y hornearlos a 175 °C durante 20 minutos aproximadamente, dándoles la vuelta a mitad de cocción. Una vez asados y cuando estén templados, limpiarlos quitándoles la piel y las semillas y cortarlos longitudinalmente en finas tiras. Aliñarlos con una pizca de sal, aceite de oliva y ajo laminado.

Mientras se asan los pimientos, mezclar en un cuenco el agua un poco tibia, el aceite, la levadura y un pellizco de sal. Agregar poco a poco la harina hasta hacer una masa compacta y elástica y que no se pegue a las paredes del cuenco. Tapar con un trapo y reposar media hora en un lugar cálido hasta que la masa fermente y suba. El tiempo depende de la temperatura ambiente.

Filetear la lampuga y eliminar piel y espinas. Cortar en daditos de un centímetro aproximadamente y reservar en la nevera. En un cuenco, mezclar el jugo de medio limón o lima, un poquito de ralladura de su cáscara, la sal, la pimienta blanca recién molida, el hinojo picado y el aceite de oliva para echar al final los dados de lampuga. Mezclar todo bien. Tapar el cuenco con un film y dejar reposar en la nevera unos 10 minutos.

Para montar las cocas, hacer una bolita de masa de unos 70 gramos para cada una y con un rodillo de masa estirarla y ponerla sobre una bandeja de horno. Esta masa es muy elástica y tiene la grasa suficiente como para que no se pegue, así que no es necesario untar la bandeja ni enharinar la superficie donde se estire. Una vez colocada la masa, cubrirla con los pimientos asados y hornearla a 180 °C durante unos 5 minutos, después, colocar la lampuga encima de los pimientos y hornear entre 5 y 8 minutos más. La masa debe estar dorada y crujiente.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 350 gramos de pimientos rojos asados
- 200 gramos de lampuga
- 200 gramos de harina semintegral
- 75 mililitros de agua
- 70 mililitros de aceite de oliva
- 5 gramos de levadura de pan fresca
- 1 diente de ajo
- 2 ramas de hinojo
- ½ limón
- Sal
- Pimienta blanca

SUGERENCIAS:

La lampuga marinada puede ponerse en crudo una vez la coca está horneada, pero si elegimos esta versión, es muy importante congelar previamente los filetes de lampuga al menos durante 48 horas a -18 °C, para después marinar según el proceso descrito. Por otra parte, aunque el pescado se puede filetear en la pescadería, se recomienda hacerlo en casa, es muy fácil. Además de trabajar toda la pieza de pescado, aprovecharemos mucho más. Asimismo, si se emplea harina de trigo xeixa para la masa, estaremos recuperando un tipo de harina que fue muy habitual hace algunas décadas. En cuanto a la masa, la medida de harina es aproximada, es importante añadirla poco a poco hasta conseguir una masa elástica y que no se pegue. Esta masa puede guardarse hasta tres días tapada con film en la nevera. La coca admite tantas variaciones como gustos e ideas personales; por ejemplo, en vez de pimientos, se pueden añadir berenjenas, que maridan muy bien con cebolla caramelizada y unos granitos de granada una vez la coca esté cocida.

RAFEL PERELLÓ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: VINAGRE

Vinum acre o vino agrio; el vinagre es un líquido de sabor agrio que proviene de la fermentación acética del alcohol del vino o la manzana. El vinagre contiene una concentración de ácido acético que va del 3 al 5 % y los vinagres naturales, además, contienen pequeñas cantidades de ácido tartárico y ácido cítrico.

El primer testimonio escrito del uso del vinagre viene del Imperio romano. Fue el gastrónomo Apicio, en su libro *De re coquinaria*, quien presenta recetas que emplean vinagre.

El vinagre es un ingrediente que se usa para aderezar platos de alimentos crudos como las ensaladas, posiblemente por su capacidad antiséptica, y es básico en los escabeches, una técnica culinaria que conserva los alimentos y que era muy utilizada en la gastronomía popular cuando no se disponía de refrigeradores domésticos.

25 Bonito de escabeche

ELABORACIÓN:

Limpiar el bonito de pieles y espinas. En una olla, rehogar en 20 mililitros de aceite de oliva las verduras cortadas en juliana junto a los ajos enteros y la hoja de laurel. Añadir el vinagre y la pimienta, dejar reducir unos minutos y añadir 50 mililitros más de aceite.

Asar el boniato en el horno durante 45 minutos a 180 °C, pelarlo, tritarlo y rectificar con sal y aceite. En el momento de servir, marcamos ligeramente el bonito, ponemos una cucharada de puré de boniato y salseamos con el escabeche y las verduras.

Importante: este escabeche no se usa para conservar el alimento porque las proporciones de aceite y vinagre no son suficientes. Si se quiere preservar, la proporción es de dos de aceite y una de vinagre, además de las especias.

SUGERENCIAS:

Este plato se puede comer tibio o frío; si se come frío, se puede dejar el bonito en remojo dentro del escabeche en la nevera durante un día, a pesar de no estar completamente cocinado. El bonito puede sustituirse por otros pescados como caballa, jurel, sardinas, etc. Se puede añadir al escabeche un vasito de vermut negro, otro tipo de vino para suavizar el sabor o un vasito de palo (licor mallorquín), para aportar contraste. Actualmente, la calidad y variedad de los vinagres ha cambiado mucho, así que se puede jugar con vinagres diferentes, más suaves o fuertes, dependiendo del gusto del consumidor. de cebolla, tomate, sepia y gamba roja de Sóller.

INGREDIENTES

para 2 personas

- 300 gramos de bonito
- 100 mililitros de vinagre
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- ½ cebolla
- 1 boniato rojo
- 3 granos de pimienta
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Aceite de oliva



JOAN MARC



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PUERRO

Se cree que procede de Mesopotamia, Egipto, Turquía e Israel, donde ya se consumía hacia los años 3000 o 4000 a. C. Más adelante fue cultivado por los romanos, quienes lo introdujeron en las islas británicas. En la Edad Media, el puerro comenzó a adquirir importancia porque su consumo contribuyó a paliar el hambre, fue entonces cuando su cultivo se extendió por toda Europa y desde allí, al resto del mundo. Nutricionalmente, el agua es el componente mayoritario, lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono, lo convierte en un alimento de escaso aporte calórico. Además, presenta una cantidad importante de fibra y de algunas vitaminas y minerales, entre los que destacan potasio, magnesio, calcio y hierro, y es rico en folatos, vitamina C y B6. El puerro ayuda a disminuir la presión arterial y a mejorar el funcionamiento del sistema circulatorio. Está especialmente recomendado para personas hipertensas y se caracteriza por su acción antioxidante y la cantidad de vitamina C que contiene. Ayuda a la formación de glóbulos rojos, glóbulos blancos y anticuerpos para que el sistema inmunológico resista las infecciones. La gran cantidad de fibra que aporta ayuda a regular el tránsito intestinal y el magnesio le otorga un efecto laxante que previene el estreñimiento. Gracias a su aceite esencial, que ejerce una suave excitación sobre las glándulas gastrointestinales, el puerro facilita el proceso digestivo, estimula el apetito y mejora la circulación sanguínea, la piel, los huesos, los dientes y el cabello. Siempre que se tenga en cuenta el modo de cocción, que deberá ser preferentemente al vapor, a la plancha, hervido o asado, se recomienda en dietas de control de peso porque por su elevado contenido en fibra aporta sensación de saciedad, lo que limita el consumo de otros alimentos.

26 Fideos payeses

ELABORACIÓN:

Sofreír en una cazuela baja, en aceite de oliva y a fuego muy lento, la cebolla picada hasta que esté bien confitada. Añadir una hoja de laurel, tomillo u otras hierbas aromáticas no iría mal en este proceso. Finalmente, añadir el tomate de ramellet rallado y dejar sofreír a fuego lento hasta que se reduzca.

Añadir el agua y, cuando empiece el hervor, añadir los fideos y una pizca de sal junto con las verduras en trozos pequeños y las setas (si son de temporada), que iremos añadiendo a la cazuela en función de su tiempo de cocción.

SUGERENCIAS:

El plato también es conocido como fideos de roter, de marjal, de caseta, de pobre, de fraile... Es a base de hortalizas, pero también se pueden añadir pequeñas cantidades de carne magra. La pasta puede ser de trigo xeixa aunque cualquiera de trigo duro va bien. Se pueden añadir todo tipo de verduras de temporada, considerando que son los ingredientes principales.

INGREDIENTES para 2 personas

- 320 gramos de fideos
- 1 cebolla picada
- 2 ajos picados
- 2 tomates de ramellet (de colgar) rallados
- Verduras de temporada (col, acelgas, coliflor, puerros, setas, etc.)
- Agua
- Sal
- Aceite de oliva



CATI PIERAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: LIMÓN

El limonero crece en zonas de clima templado y actualmente se cultiva en todas las regiones tropicales y subtropicales del mundo, en Italia, España, Portugal y Estados Unidos. La planta viajó desde Oriente Próximo hasta España y el norte de África durante la Edad Media. Pertenece a la familia de las rutáceas y al género botánico Citrus, que es el más importante del grupo y consta de unas 20 especies con frutos comestibles, todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados hesperidios, tienen la particularidad de que su endocarpio está formado por numerosas vesículas llenas de jugo. Debido a sus propiedades nutritivas y al aporte de sustancias de acción antioxidante, su consumo es muy recomendable para los niños, los jóvenes, los adultos, los deportistas, las mujeres embarazadas o madres lactantes y las personas mayores. Su riqueza en vitamina C y ácido cítrico ayuda a prevenir enfermedades infecciosas, estimulando el sistema inmunitario y creando defensas contra virus y bacterias. El ácido cítrico tiene propiedades antisépticas y alcalinizadoras de la orina, por lo que tomar jugo de limón o lima diluido beneficia a quienes tienen cálculos o litiasis renal (sobre todo por sales de ácido úrico), hiperuricemia o gota, ya que facilita la eliminación de ácido úrico por la orina. Su contenido en sustancias astringentes le confiere también propiedades beneficiosas en caso de diarrea (agua de limón, suero casero) y es frecuente utilizar su jugo para elaborar bebidas refrescantes o su pulpa en la confección de diferentes productos, como mermelada o jalea.

27 Carquiñoses

ELABORACIÓN:

Mezclar el azúcar, las yemas, la mantequilla y la leche. Incorporar la harina floja con la levadura, el anís, la ralladura de limón y la raspadura de la vaina de vainilla que previamente habremos hidratado en agua templada. Amasar enérgicamente hasta formar una masa compacta. Una vez bien integrados los ingredientes, añadir las almendras que previamente habremos triturado en trocitos. Amasar para mezclar bien todos los ingredientes. Formar rulos de 40 centímetros de largo y meter en el horno a 170 °C durante 30 minutos. Sacar y cortar rápidamente, de lo contrario se endurecerán y será imposible cortarlos.

SUGERENCIAS:

En la receta tradicional, los ingredientes básicos son las almendras, la harina, el azúcar y los huevos, pero existen muchas variaciones hechas a partir de esta base. Dado que para esta receta solo se han empleado las yemas de los huevos, las claras se pueden guardar un día en la nevera para hacer tortillas o usar en otras preparaciones. El rulo de masa también se puede cortar antes de hornear, de temporada, considerando que son los ingredientes principales.



INGREDIENTES para 15-20 raciones

- 900 gramos de harina floja
- 500 gramos de azúcar
- 250 mililitros de leche
- 3 yemas de huevo
- 250 gramos de almendra pelada
- 250 gramos de almendra con piel
- 15 gramos de levadura en polvo
- 3 gramos de anís en grano
- 15 gramos de mantequilla
- Ralladura de 1 limón
- 1 vaina de vainilla



ANTONI PINYA



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: HABA

Las habas, *Vicia faba*, pertenecen a la familia de las fabáceas, originarias de Oriente Medio, desde donde se extendió su cultivo a los países que delimitan la franja mediterránea. Existen desde hace milenios, como han puesto de manifiesto numerosos restos arqueológicos que datan del Antiguo Egipto. Los romanos y griegos también fueron grandes consumidores de habas, y tanto las tomaban crudas como las utilizaban para hacer pan. Las habas representaban la semilla de la tierra, el embrión. En cierto modo, este simbolismo ha llegado hasta los tiempos actuales, donde aún se conservan tradiciones tan arraigadas como el haba escondida en el roscón de Reyes. Son una excelente fuente de proteína vegetal, pero, como en el resto de las legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, etc.), es una proteína incompleta que se complementa con las de los cereales y sus derivados, por lo que interesa combinar ambos tipos de alimentos en la alimentación diaria, con objeto de aumentar la calidad proteica de la dieta. De hecho, muchas recetas de legumbres incluyen cereales entre sus ingredientes, tales como los garbanzos con pastas, las lentejas con arroz o cualquier plato de legumbres que se consuma con pan. Los nutrientes más abundantes de las habas son los hidratos de carbono, y destacan por su aporte de fibra, minerales y vitaminas. El hierro que contienen mejora su absorción si se consumen otros alimentos ricos en vitamina C en la misma comida, de ahí que se recomiende acompañar los platos de legumbres con hortalizas crudas o frutas de postre. Las legumbres son alimentos básicos en patrones de alimentación saludables. Un pequeño porcentaje de la población de los países mediterráneos, por causas genéticas, presenta déficit de una enzima que puede dar lugar a un trastorno conocido como favismo, en el que consumir esta legumbre provoca una anemia severa por destrucción de los glóbulos rojos. Las principales legumbres consumidas por el hombre como alimento y con representación en casi todos los climas son las lentejas, los garbanzos, las alubias, las habas, la soja y los altramuces.

28 Fava pelada (versión vegetal)

ELABORACIÓN:

Poner las habas en remojo durante 24 horas. Escurrirlas y poner a cocer en una cacerola con dos litros de agua. Durante la cocción, retirar la espuma que se vaya generando. Cuando empiece a hervir, añadir las cebollas y los ajos, todo ello cortado muy fino, además del comino, una pizca de sal, el pimentón y la cúrcuma. Mantener la cocción a fuego moderado, removiendo de vez en cuando hasta que las habas estén cocidas. Una vez blandas, retirar la cacerola del fuego y pasar todo el conjunto por el pasapurés o una batidora y rectificar de sal si fuese necesario. Poner de nuevo a fuego moderado y añadir al puré medio vasito de aceite de oliva, el cilantro o el perejil picado muy fino y las espinacas limpias cortadas en trozos regulares. Prolongar la cocción unos tres minutos, vigilando que no se pegue al fondo.



INGREDIENTES

para 4 personas

- 300 gramos de habas secas peladas
- 2 cebollas
- 1 manojo de espinacas
- 1 manojo de cilantro o perejil
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de cúrcuma
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante
- Aceite de oliva
- Sal

SUGERENCIAS:

Un modo de adelantar la elaboración es usar la olla a presión o bien adquirir en el mercado las habas ya cocidas, evitando ponerlas en remojo y acortando así el tiempo de cocción.

Otra alternativa sería rehogar la cebolla, el ajo y el pimentón con el chorro de aceite y agregar el rehogado a la cacerola.

tortillas o usar en otras preparaciones. El rulo de masa también se puede cortar antes de hornear. de temporada, considerando que son los ingredientes principales.

JAUME OLIVER



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: AGUA

El agua es esencial para la supervivencia humana y para todas las formas de vida. Aunque no contiene macronutrientes, es «el alimento de los alimentos» y la mayoría de ellos la contienen en una proporción mayoritaria, como las frutas y verduras (entre un 70 y un 90 % de su peso es agua), las carnes (60-70 %), la leche (88 %), y también nuestro propio cuerpo, que está formado por un 60 % de agua. El agua apta para el consumo humano es el agua dulce que procede de la lluvia, que se va enriqueciendo con sustancias minerales durante su recorrido por los ríos o por filtraciones subterráneas. También se incorporan sustancias nocivas y microorganismos que pueden ocasionar enfermedades, por lo que debe potabilizarse antes de consumirse. Sin embargo, las aguas procedentes de manantiales son aptas para el consumo porque proceden de filtraciones subterráneas que las han protegido de todo riesgo de contaminación. El agua es un componente esencial de la dieta, no aporta calorías y su contribución en minerales beneficiosos para la salud como calcio, magnesio y flúor es muy importante. Actúa como hidratante y transportador de nutrientes y otras sustancias en el organismo, a la vez que proporciona soporte para toda la actividad celular. Es vehículo para excretar sustancias de desecho, favorece la digestión, previene el estreñimiento y mantiene el buen funcionamiento de los riñones. Además, regula la temperatura corporal y elimina toxinas a través de la sudoración. El cuerpo humano no tiene provisión para almacenar agua y cada día se pierden en torno a dos litros y medio por la orina, las heces, el sudor y la respiración, por lo que la cantidad de agua que se elimina cada 24 horas debe ser restituida para mantener el organismo bien hidratado. Las Islas Baleares tienen un enorme patrimonio cultural en fuentes, aljibes, acequias y albercas que han servido para captar, almacenar y transportar el agua. Las aguas minerales en las islas se caracterizan por una elevada mineralización.

29 Empanadas de Musola

ELABORACIÓN:

Cortar el pescado en trozos y aliñar con tres cuartos de vaso de aceite de oliva (unos 180 mililitros), pimentón dulce, sal y pimienta negra. Es preferible dejar macerar en la nevera entre 24 y 48 horas. La noche anterior a la preparación de las empanadas, limpiar las verduras y picarlas en trocitos pequeños. Aliñar con aceite de oliva, una pizca de sal, pimentón dulce, pimienta negra y, opcionalmente, una pizca de pimentón picante. Tapar y dejar macerar toda la noche. Para preparar la masa, poner en un cuenco el agua, una pizca de sal, el aceite y la cerveza, mezclar bien e ir agregando harina hasta formar una masa firme y flexible. Formar las empanadas y rellenar con un poco de verduras, el pescado y más verduras y cerrar con una capa de masa. Hornear durante 30 minutos a temperatura cercana a los 180 °C.

SUGERENCIAS:

Aunque es preferible que tanto el pescado como las verduras maceren durante al menos 12 horas, también es posible hacerlo todo en el día.



INGREDIENTES

para 8-10 empanadas

- 300 gramos de musola limpia de espinas
- Harina para empanadas
- 300 mililitros de agua
- 125 mililitros de cerveza
- ½ manojo de espinacas
- 3 dientes de ajo
- ¼ de manojo de perejil
- 1 manojo de sofritos (en Mallorca, un tipo cebollas tiernas)
- 1 cebolla
- 100 gramos de guisantes
- ½ manojo de acelgas
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce y picante y pimienta negra molida
- Sal







Invierno

ANTONI PINYA



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ZANAHORIA

Los pueblos del Mediterráneo ya la consumían hace más de dos mil años, pero la zanahoria que comemos es del siglo XVII y de procedencia holandesa. Podemos encontrar zanahorias frescas en el mercado durante todo el año, pero las de temporada son las que se cultivan a finales de primavera, pequeñas, dulces y muy tiernas, mientras que las de invierno son más gruesas, aunque la cocción mejora su sabor y consistencia. La zanahoria es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitaminas y minerales. El agua es su componente más abundante junto a los hidratos de carbono, nutrientes que aportan energía, y ayuda a eliminar cálculos renales y a regular el tránsito intestinal. Al tratarse de una raíz, absorbe los nutrientes y los asimila en forma de azúcares. El contenido de dichos azúcares disminuye tras la cocción y aumenta con la maduración. Su color naranja se debe a la presencia de carotenos, entre ellos el beta-caroteno o provitamina A, pigmento natural que el organismo transforma en vitamina A, de propiedades antioxidantes, que ayuda a cuidar la piel, evitar que envejezca y favorecer el bronceado. Asimismo, es fuente de vitamina E y de vitaminas del grupo B, como los folatos y la vitamina B3 o niacina. En cuanto a los minerales, destaca el aporte de potasio y cantidades discretas de fósforo (gran vigorizante), magnesio, yodo y calcio.

30 Escudella fresca de garbanzos

ELABORACIÓN:

Poner los garbanzos en remojo durante al menos 12 horas. Colocar al fuego una cacerola con agua y una pizca de sal y esperar a que hierva. Incorporar los garbanzos aclarados y escurridos. Mantener a fuego moderado durante 20 minutos. Pelar la zanahoria y cortar en daditos, cortar muy fino la cebolla, el puerro y el ajo. Añadir las verduras junto con el atadillo de hierbas. Cuando los garbanzos estén casi cocidos, agregar la patata pelada y cortada en dados, las judías en trozos pequeños y la col en trozos regulares. Añadiremos también el pimentón. Cuando estén casi cocidas las patatas, incorporar las espinacas o acelgas limpias y cortadas en trozos regulares y dejar hervir unos tres minutos, transcurridos los cuales, retiraremos la olla del fuego. Rectificar de sal si fuera necesario y dejar reposar unos 15 minutos antes de servir.

SUGERENCIAS:

El agua de las islas es muy dura, por lo que la cocción de los garbanzos mejora si se usa agua embotellada blanda o si, una vez remojados y escurridos, sazonomos con un poco de bicarbonato, dejándolos así al menos una hora, para después lavarlos y ponerlos en la olla con agua hirviendo. Un modo de adelantar la elaboración es usar una olla a presión, añadiendo todo a la vez, excepto las espinacas. Otra opción es adquirir en el mercado los garbanzos ya cocidos, o en conserva, evitando ponerlos en remojo y acortando así el tiempo de cocción. En el transcurso de la cocción se pueden incorporar

INGREDIENTES

para 4 personas

- 350 gramos de garbanzos secos
- 150 gramos de calabaza
- 100 gramos de judías verdes
- 150 gramos de col tierna
- 1 patata mediana
- 1 zanahoria mediana
- 1 manojo de espinacas o acelgas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 atadillo de hierbas aromáticas
- Aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal



pequeñas cantidades de carnes de ave o magras de cerdo, o bien unos trocitos de carnes más grasas como la costilla de cerdo, panceta o embutidos típicos de las islas, como sobrasada, butifarrón o carn i xua. Esta preparación admite todo tipo de verduras de temporada, así como lentejas o alubias.

JOAN MARC



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: COLIFLOR

La coliflor es una inflorescencia que pertenece a la familia de las crucíferas y al género Brassica, que es el nombre latino de las coles. A la misma familia pertenecen otras variedades como el brócoli, col blanca o repollo, col lombarda, coliflor, nabo o rábano. La coliflor es una verdura procedente de las regiones del Mediterráneo oriental, en concreto, del Cercano Oriente (Asia Menor, Líbano y Siria). Se utilizaba para tratar algunas enfermedades como el dolor de cabeza o la diarrea y fueron los romanos los primeros en cultivarla. En el siglo XVI su cultivo llegó a Francia e Inglaterra y no fue hasta entrado el siglo XVIII cuando llegó a España.

La coliflor aporta potasio, vitamina B6 y vitamina K y es rica en fibra, vitamina C y ácido fólico. Además, al igual que otras verduras del mismo género Brassica, contiene elementos fitoquímicos, como los glucosinolatos, isotiocianatos e índoles, que podrían estar relacionados con la prevención de enfermedades crónicas, aunque se necesitan más estudios para determinar la relación causa-efecto.

31 Coliflor rehogada con sobrasada

ELABORACIÓN:

Sofreír la cebolla picada en una cazuela baja, en aceite de oliva y a fuego muy lento, hasta que esté bien confitada. Acto seguido, añadir la sobrasada en dados y confitarla también. Una hoja de laurel en este proceso no le iría mal. Limpiar la coliflor en agua abundante y separar los brotes, intentando que sean de un tamaño similar y añadirlos al sofrito junto con una pizca de sal y un poquito de agua, la justa para que haga un poco de vapor. Tapar la olla y dejar cocer unos cinco minutos, para que la coliflor esté cocida pero firme, removiendo la cacerola entera para que la coliflor se vaya confitando con el sofrito. Probar de sal y añadir las almendras troceadas en el último minuto de cocción. Dejar reposar 15 minutos antes de servirla, con la olla tapada.

INGREDIENTES para 4-5 personas

- 1 coliflor grande
- 1 cebolla
- 50 gramos de sobrasada
- 60 gramos de almendra de Mallorca
- Aceite de oliva
- Sal

SUGERENCIAS:

Se puede sustituir la sobrasada por un sofrito de tomate de ramellet (de colgar) y pimentón de tap de cortí (variedad mallorquina) junto con la cebolla y una pizca de sal, y las almendras, por pasas y piñones.



SALVADOR GIL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: CALABAZA

Más del 90 % de la calabaza es agua, por lo que esta hortaliza es muy baja en calorías. Según la variedad que se estudie y la tierra de cultivo en la que se produzca, los valores nutricionales varían. Su aporte en proteínas es reducido y cuanto más dulce sea la calabaza, más rica será en carbohidratos. Es un alimento rico en fibra, muy adecuado para controlar el peso. Contiene nutrientes y antioxidantes, compuestos que retrasan la oxidación de las células que provoca la acción de los radicales libres. Es rica en beta-carotenos, que le proporcionan su coloración y se consideran anticancerígenos. La calabaza también es rica en vitamina C y contiene vitaminas del grupo B, E y ácido fólico. Destaca la cantidad que aporta de calcio, magnesio, manganeso y potasio. Es un alimento adecuado para todo tipo de dietas; mejora la salud del corazón y de la vista, previene el cáncer, es antiinflamatoria, diurética, previene el estreñimiento y favorece la dieta de las personas diabéticas. Uno de sus grandes tesoros alimenticios son sus semillas, que mejoran la visión de noche, combaten las arrugas y fortalecen el corazón.

32 Fava parada

ELABORACIÓN:

Poner las habas en remojo 12 horas antes. Aclarar con agua corriente, escurrir y poner en una olla con 2 litros de agua y dejar hervir durante media hora a fuego moderado. Pasado ese tiempo, añadir las judías verdes limpias y cortadas en trozos regulares, la col y la zanahoria en trozos pequeños y dejar cocer media hora más. Eliminar la espuma que se vaya generando durante la cocción. Mientras tanto, en una sartén, hacer un sofrito con la cebolla, los ajos cortados finos, las hojas de laurel, una pizca de sal y el tomate rallado. Dejar confitar. Añadir a la olla de habas la calabaza y la patata cortadas en daditos junto con el manojo de acelgas en trozos no demasiado grandes y una pizca de sal y dejar cocer 15 minutos. Añadir el sofrito junto con la hierbabuena picada y el butifarrón cortado en 4 trozos, mezclar bien y dejar cocer 5 minutos más a fuego suave.

SUGERENCIAS:

El agua de las islas es muy dura, por lo que la cocción de las habas debe hacerse con agua mineral embotellada, para que se ablanden. Un modo de adelantar la elaboración es usar una olla a presión, añadiendo todo a la vez, excepto el sofrito final. Otra opción es adquirir en el mercado las habas ya cocidas, ahorrándose el remojo y acortando así el tiempo de cocción.

Una variante tradicional de la receta lleva huesos salados de cerdo, que son puestos en remojo la noche anterior y que una vez escurridos se agregan a la olla junto con el sofrito. En este caso, no es necesario añadir sal durante la

INGREDIENTES

para 4 personas

- 250 gramos de habas secas
- 200 gramos de judías verdes
- 300 gramos de calabaza
- ½ col mediana
- 1 zanahoria
- 1 patata grande
- 1 manojo de acelgas
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajos
- 6 tomates de ramellet (de colgar)
- 2 hojas de laurel
- 1 butifarrón
- Hierbabuena
- Aceite de oliva



preparación. Esta preparación admite todo tipo de verduras de temporada. Si sobran, se pueden guardar en la nevera y consumir durante los siguientes 2 ó 3 días.

ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LA UIB



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: SOBRASADA

A través de San Gil, ermitaño que vivió entre los siglos VI y VII, patrón de los pastores y protector de los pobres, se dio a conocer la sobrasada de Mallorca, un producto cárnico crudo madurado, elaborado con carnes seleccionadas de cerdo, picadas, condimentadas con sal, pimentón de tap de cortí y otras especias. La primera referencia histórica del nombre de sobrasada la encontramos en un documento fechado en el 1403 y procedente de Sicilia, donde se describe un envío de alimentos donde se citan explícitamente las sobrasadas.

En el siglo XX los elaboradores incorporan nuevos equipos y tecnología en su preparación para asegurar la calidad del producto, pero conservando las características y las presentaciones típicas de las elaboradas en las matanzas familiares.

A finales de 1993, el Gobierno de las Islas Baleares reconoció la Denominación Específica Sobrasada de Mallorca y a principios de 1996, la Unión Europea protegió la sobrasada de Mallorca con la denominación de calidad IGP o Indicación Geográfica Protegida, que extiende la protección concedida inicialmente en España al conjunto del territorio de la Unión Europea. Se protegen dos tipos de sobrasada: la sobrasada de Mallorca, elaborada con carne de cerdo, y la sobrasada de Mallorca de cerdo negro, elaborada exclusivamente con carne de cerdo negro mallorquín y embutida en tripas naturales.

La sobrasada de Mallorca de cerdo negro está elaborada con carnes seleccionadas del cerdo negro, la raza porcina autóctona de Mallorca. El Consejo Regulador se encarga de autorizar, registrar e inspeccionar las explotaciones ganaderas dedicadas a este animal. Estos animales se caracterizan por su crianza en libertad y por una alimentación basada en higos y algarrobas, complementada con cereales y legumbres.

33 Lomo con col

ELABORACIÓN:

Cortar el lomo de cerdo en escalopines, sazonar y dorar ligeramente en aceite de oliva. Limpiar las hojas de col y escaldarlas para que puedan extenderse. Envolver cada filete de lomo en una hoja de col y apretar bien. Enharinar el paquete formado, sofreír ligeramente en el mismo aceite y colocarlos en una cazuela de barro. Para la salsa; cortar en trozos pequeños el magro de cerdo y rehogar en aceite de oliva. Agregar la cebolla cortada en dados pequeños y dejar cocer todo el conjunto. Añadir el vino blanco y dejar reducir. Agregar la salsa de tomate con un atadillo de hierbas aromáticas. Incorporar la sobrasada, el butifarrón, las pasas y los piñones. Añadir el caldo y dejar cocer de 5 a 10 minutos. Cubrir los filetes con la salsa, tapar la cazuela y cocer en el horno (previamente caliente) durante 15 minutos.



SUGERENCIAS:

En la receta tradicional, los paquetitos llevan en su interior, además del lomo, un trocito de sobrasada, uno de panceta y otro de butifarrón. La salsa de tomate puede sustituirse si se añaden 2 o 3 tomates de ramellet (de colgar) al sofrito de cebolla, dejando confitar unos minutos.

INGREDIENTES para 4 personas

- 600 gramos de lomo de cerdo
- 8 hojas grandes de col
- ½ litro de caldo carne
- 100 gramos de magro de cerdo
- 1 cebolla
- ½ vaso de vino blanco
- ½ vasito de salsa de tomate
- 50 gramos de sobrasada cortada en dados
- ½ butifarrón cortado en dados
- 50 gramos de pasas
- 15 gramos de piñones
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



CATI PIERAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: LENTEJA

Formaban parte de las pompas fúnebres de los faraones. Cuentan los historiadores que los obreros que construyeron la pirámide de Keops consumieron grandes cantidades de pan, cebolla, cerveza... y lentejas. Los europeos las consumieron en las épocas de penuria durante la Edad Media y fueron su salvación, y es que las pequeñas lentejas son una gran fuente de energía y nutrientes.

Los nutrientes más abundantes de las lentejas son los hidratos de carbono, y aportan proteínas, cuya calidad se incrementa cuando se consumen con cereales o derivados como el pan o la pasta. También destacan por su aporte de fibra, minerales y vitaminas. Se mejora la absorción del hierro que contienen si se consumen otros alimentos ricos en vitamina C en la misma comida, de ahí que se recomiende acompañar los platos de legumbres con hortalizas crudas o frutas de postre. Las legumbres son alimentos básicos en patrones de alimentación saludables. Las principales legumbres consumidas por el hombre como alimento y con representación en casi todos los climas son las lentejas, los garbanzos, las alubias, las habas, la soja y los altramuces.

34 Guiso de lentejas

ELABORACIÓN:

Limpiar y cortar las verduras en trozos más o menos pequeños. Sofreír el ajo, la cebolla y la col. Añadir las lentejas y añadir 1 litro de agua y una pizca de sal. Dejar cocer 45 minutos aproximadamente. Si es necesario, se puede añadir más agua. Para finalizar, añadir la coliflor y la zanahoria cortada en dados pequeños y dejar cocer 15 minutos más.

SUGERENCIAS:

Este plato admite otras verduras; acelgas, espinacas, puerros, tomate, etc., de modo que se pueden usar las de temporada, como el tomate, y también añadirse al sofrito pequeñas cantidades de carnes magras o derivados. Para reducir el tiempo de cocción se puede usar la olla a presión. El agua puede sustituirse por caldo de ave o verduras.

INGREDIENTES para 4 raciones

- 300 gramos de lentejas secas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 gramos de col
- 1 zanahoria
- ¼ de coliflor
- 200 gramos de calabaza
- Aceite de oliva
- Sal



PAU NAVARRO



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva es uno de los pilares de la dieta mediterránea por sus efectos beneficiosos para la salud. Homero lo llamó «oro líquido» y los romanos ampliaron su cultivo por todo su imperio. La llegada de los árabes a la península ibérica supuso un importante impulso para la obtención de aceite de oliva. Desde entonces, hasta nuestros días, el aceite de oliva ha merecido la atención y el elogio de escritores y expertos en nutrición y gastronomía.

El cultivo del olivo y la producción y consumo de aceite de oliva tienen una gran tradición en las Islas Baleares, donde encontramos referencias a este cultivo desde el siglo XIII, en tiempos de la Corona de Aragón. A mediados del siglo XV, el aceite de Mallorca era un producto que se exportaba de manera regular y continuada hacia el sur de Francia. En el siglo XVI, se produjo un avance en el cultivo y en la producción de aceite, y pasó a constituir durante mucho tiempo la principal fuente de riqueza de muchas fincas. Hasta el siglo XIX, tuvo un papel clave para la economía, no solo como ingrediente básico de la alimentación, sino también como producto de trueque; moneda de cambio para pagar las importaciones de los productos de los cuales se era deficitario, como el trigo. La expansión del cultivo de olivos se produjo principalmente en las zonas septentrionales y meridionales de la sierra de Tramontana. El *Die Balearen in Wort und Bild Geschildert*, escrito por el Archiduque Luis Salvador de Austria, elogia la calidad del aceite de oliva virgen y en la Exposición Universal de Barcelona de 1888 el jurado otorgó la medalla de plata a un aceite de Mallorca. En 1998-1999 se otorgó el Premio Nacional al mejor aceite de oliva virgen a un aceite elaborado en Sóller y el reconocimiento de la extraordinaria calidad del aceite de oliva virgen extra de Mallorca llega con el distintivo internacional Denominación de Origen Protegida Oli de Mallorca.

El aceite de oliva destaca desde el punto de vista nutricional por su alto contenido en grasas cardiosaludables, en especial, las grasas de tipo monoinsaturado como el ácido oleico, además, destaca por su aporte de vitamina E y compuestos fitoquímicos, que protegen las células y las grasas de la sangre del daño oxidativo, respectivamente. La vitamina E y las sustancias fitoquímicas están presentes en mayor cantidad en los aceites de oliva virgen extra.

35 *Sepia con cebolla*

ELABORACIÓN:

Pelar las cebollas, cortar en juliana y reservar. Pelar los dientes de ajo y laminar. Pelar los tomates y triturar con la batidora. Tostar los piñones en el horno a 175 °C durante 6 minutos. Limpiar la sepia desechando la pluma, interiores, boca y ojos. Con cuidado, limpiar bajo el grifo los tentáculos haciendo presión con los dedos sobre ellos. Una vez esté completamente limpia, cortar en dados regulares de 2 centímetros de grosor y reservar. Poner una cazuela de barro (greixonera) al fuego con el aceite y los ajos laminados, cuando el ajo esté ligeramente dorado, echar la cebolla. Añadir las hojas de laurel y sofreír el conjunto a fuego medio durante 25 minutos, removiendo constantemente para evitar que se pegue.

Añadir unas gotas de agua si fuera preciso cuando veamos que se ha evaporado la humedad de la cebolla.

Subir ligeramente la intensidad del fuego y agregar el brandi, esperar a que evapore el alcohol y añadir la sepia, el tomillo y el hinojo. Añadir los piñones tostados y las uvas pasas. Cocinar ligeramente la sepia durante 5 minutos a fuego lento. Apagar el fuego, retirar y servir.

SUGERENCIAS:

Es importante no pasarse con la cocción de la sepia, ya que buscamos una cocción muy leve y al límite, conservando sus jugos y textura natural. La cebolla morada puede sustituirse por otras variedades corrientes.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 800 gramos de sepia limpia
- 4 cebollas moradas
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates de ramellet (de colgar)
- 20 gramos de piñones
- 20 gramos de uvas pasas
- 30 mililitros de brandi
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra molida
- Tomillo e hinojo frescos
- Aceite de oliva



RAFEL PERELLÓ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: TOMATE

El tomate pertenece a la familia de las solanáceas, y es originario de América. En la actualidad, el tomate es uno de los alimentos más populares en Europa, debido en parte a su versatilidad y su facilidad para combinarse bien con una amplia variedad de alimentos, o bien con hierbas aromáticas. Existen casi cien variedades de tomates que se clasifican según su uso, tamaño y forma. En las Islas Baleares los que más se cultivan son del tipo daniela, que se adaptan con facilidad a distintos suelos y con buena resistencia a las plagas. Hay otras variedades, algunas específicas para ensaladas y otras como el tipo pera. Aparte del tomate para ensalada, es sabroso el tomate de ramellet, de secano, muy tardío, y el corazón de buey (cor de bou), que puede alcanzar hasta medio kilo de peso. El tomate es fuente de fibra y vitamina C, además, destaca por su aporte de carotenoides, entre los que abunda más el licopeno, sustancia con una gran capacidad antioxidante y que le da su color rojo. Es importante destacar que la cocción del tomate, en especial cuando se hace en presencia de una grasa (como el aceite de oliva durante el típico sofrito), hace que los carotenoides que contiene se extraigan con más facilidad y sean más biodisponibles para nuestro organismo.

36 Pancuit

ELABORACIÓN:

Sofreír en el aceite los ajos picados y, una vez dorados, añadir los tomates rallados y un poco de sal. Agregar un litro de agua o caldo de ave junto al pan seco a trozos. Cuando empieza a hervir, se añaden los huevos y la mejorana, y se remueve toda la mezcla hasta que los huevos estén completamente cuajados.

SUGERENCIAS:

Si el plato se hace en verano, los tomates de ramellet pueden sustituirse por tomates maduros de temporada. Si se usa caldo de ave, se pueden incorporar trocitos de pollo de la cocción del caldo. También se puede hacer con caldo de pescado y añadir la carne de las cabezas e incorporar unas colas de gambas peladas. Es muy sabroso cuando se añade picante, ya que es una sopa muy reconfortante en invierno. Es muy importante que el pan sea un buen pan moreno mallorquín de panadería, para que la sopa ligue adecuadamente.

INGREDIENTES para 4 personas

- 6 tomates de ramellet (de colgar)
- 3 dientes de ajo
- 100 gramos de pan duro a trozos
- 40 mililitros de aceite de oliva
- 3 huevos
- Mejorana



SALVADOR GIL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: NÍSCALOS (ESCLATASANGS)

El níscolo, *Lactarius deliciosus*, es uno de los hongos comestibles más buscados por la calidad de su carne y relativa abundancia. Su color es anaranjado y está recubierto de una materia harinosa blanquecina, señalada por zonas concéntricas más oscuras de color pardo rojizo que verdean con el paso del tiempo. La carne, al principio, es blanca y luego vira a anaranjado verdoso. Su pulpa es dura y quebradiza y exuda una sabia ligeramente dulce de color naranja muy vivo. Es común en las zonas húmedas y en los bosques de pinos durante el otoño. Emanan un aroma afrutado, de excelente sabor y cuya variedad más apreciada es el *Lactarius sanglifusus* o níscolo de sangre vinosa, también llamado esclatasang.

El consumo de setas es antiquísimo, aunque hasta hace algo más de cuatro siglos no se cultivaban, sino que se recolectaban en bosques. Tienen bajo contenido calórico, por su alto contenido en agua. Contienen ergosterol, que, gracias a la acción del sol, se convierte en provitamina D2 en el organismo, en concreto, en el riñón, donde se producen las formas activas de la vitamina D. Favorecen la absorción de calcio y fósforo, lo que contribuye a la mineralización de huesos y dientes. Además de su riqueza en vitamina D, también son ricas en fibra y niacina y aportan vitamina A y potasio.

A la hora de recolectar setas en el entorno natural, además de respetar el medioambiente, debemos estar seguros de cuáles son especies comestibles. Ante la más mínima duda, no deben tocarse ni recolectarse, pues pueden ser tóxicas.

37 Sopas mallorquinas

ELABORACIÓN:

Colocar una cazuela de barro o greixonera sobre el fuego, añadir medio vasito de aceite de oliva, la manteca y los ajos picados y dorar ligeramente. Añadir la carne en trocitos pequeños y rehogar unos minutos, hasta que coja un poco de color. Cortar los níscales y el pimiento en trozos regulares y la cebolla en juliana, añadir todo a la cazuela y rehogar unos 10 minutos. Limpiar y cortar igualmente los sofritos o cebolletas, las acelgas y las espinacas, el tomate en dados y el perejil en trocitos pequeños y añadirlos a la cazuela. A continuación, sazonar todo con una pizca de sal y pimienta. Limpiar la col, escurrirla y cortarla uniformemente y rehogar con el resto de verduras durante unos 15 minutos. Añadir el pimentón dulce y el agua hasta cubrir ligeramente las verduras. Posteriormente, se añaden los brotes de coliflor y los tirabeques en trozos regulares y se deja cocer unos 15 minutos. Una vez cocidas las verduras, que no deben quedar demasiado blandas, se sacan con una espumadera para que escurran el caldo y se reservan. Cuando el caldo hierva, se añaden las sopas y se cubre con la verdura escurrida. Regar todo con un buen chorro de aceite de oliva y dejar reposar 10 minutos, fuera del fuego, para que queden confitadas. El plato se puede acompañar con encurtidos de guindillas picantes, alcaparras o hinojo marino.

SUGERENCIAS:

Si sobran, se pueden guardar en la nevera y consumir durante los siguientes 2-3 días.

INGREDIENTES

para 5-6 personas

- 180 gramos de sopas (rebanadas finas) de pan moreno
- 250 gramos de cabeza de lomo
- 1 col blanca grande troceada
- ½ coliflor cortada en brotes
- 1 cebolla grande cortada en juliana
- 1 manojo de cebolletas (sofrito)
- 150 gramos de níscales (esclatasangs)
- ½ manojo de acelgas
- ½ manojo de espinacas
- 1 pimiento rojo
- 100 gramos de tirabeques
- 3 tomates de ramellet (de colgar)
- 1 manojo pequeño de perejil
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta y pimentón dulce.



ÓSCAR MARTÍNEZ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: HUEVO

Hasta que las aves fueron domesticadas, la recolección de huevos comestibles era estacional y solo se empleaban los de algunas de ellas. A pesar de que los huevos que más se consumen son los de gallina, hay otros huevos que también disfrutaban de cierta aceptación, como los de oca, de pavo o de codorniz. El valor nutritivo de los huevos de estas especies es muy similar a los de gallina.

Los huevos son uno de los alimentos de origen animal más populares y de más amplio consumo; son económicos, de fácil y rentable producción y muy nutritivos. Por ejemplo, la proteína contenida en el huevo está considerada como la de mayor valor biológico por estar adaptada perfectamente a las necesidades humanas.

Existen muchas recetas donde los huevos son ingredientes clave, pero, sin ninguna duda, el producto más internacional de origen balear que contiene huevo es la salsa mahonesa, que tuvo su origen en el siglo XVIII en Mahón, durante la ocupación francesa, cuando los cocineros del cardenal Richelieu idearon una salsa hecha con aceite de oliva y huevo para que el cardenal pudiera saborear mejor los suculentos pescados.

38 Greixonera de ensaimada

ELABORACIÓN:

Colocar en un cazo la leche, el azúcar, la canela y la cáscara de limón y llevar a ebullición. Retirar del fuego y, a través de un colador, verter sobre los huevos batidos sin dejar de remover. Trocear las ensaimadas e introducir en la preparación anterior. Reposar 10 minutos hasta que se reblandezcan bien. Verter el preparado en la greixonera (cazuela de barro) y cocer en horno a 175 °C durante unos 40 minutos. Enfriar.

SUGERENCIAS:

Si no se dispone de este recipiente, puede usarse un molde de metal tipo pudín. Se puede cocer al baño maría, modificando la temperatura a 150 °C y el tiempo de cocción aproximadamente a 75 minutos. De modo opcional, puede caramelizarse un poco de azúcar para verter en el fondo de la greixonera. Si no se dispone de ensaimadas también se puede usar bizcocho o pan del día anterior.

INGREDIENTES

para 10-12 personas

- 1 litro de leche semidesnatada
- 3 ensaimadas del día anterior
- 6 huevos
- 100 gramos de azúcar
- Cáscara de 1 de limón
- 1 rama de canela



El estilo de vida de Hipócrates

Cuando la UNESCO inscribió la dieta mediterránea como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, nos hizo recordar las costumbres culturales que algunos abuelos conservan, pero que pocos nietos practican. Un regalo que los mediterráneos dieron poco a poco a la humanidad, pero que la vorágine de los siglos había casi olvidado, mezclado, tergiversado.

Δίαιτα («dieta» en griego) significa «estilo de vida» y la declaración de la UNESCO dice textualmente:

«La dieta mediterránea comprende un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos. El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad y continuidad culturales de las comunidades de la cuenca del Mediterráneo. Es un momento de intercambio social y comunicación, y también de afirmación y renovación de los lazos que configuran la identidad de la familia, el grupo o la comunidad. Este elemento del patrimonio cultural inmaterial pone de relieve los valores de hospitalidad, buena vecindad, diálogo intercultural y creatividad, así como un modo de vida que se guía por el respeto de la diversidad. Además, desempeña un papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales. También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica y vasos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la dieta mediterránea, salvaguardando las técnicas culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones. Por su parte, los mercados locales de alimentos también desempeñan un papel fundamental como espacios culturales y lugares de transmisión de la dieta mediterránea en los que la práctica cotidiana de intercambios fomenta la concordia y el respeto mutuo.»

Poco se puede agregar. Occidente se acostumbró a llamar dieta a los regímenes de adelgazamiento o mejoras corporales mediante la comida, cambiar esa idea nos parece imposible. Aceptamos que la dieta mediterránea sea comer sano por encima de todas las cosas y proponemos que se practique lo dicho anteriormente; que hay que renovar los valores de buena vecindad, la cohesión social, el papel de la mujer y la práctica de la concordia y el respeto.

Si has terminado de leer este libro, estás practicando el estilo de vida mediterráneo. Puedes compartirlo, oír música, caminar, dar un beso y bailar, beber y comer a la memoria de los pueblos que desde hace más de 2400 años ya tenían esta forma de vivir.

Hipócrates dijo
«...comer bien para estar sano,
comer bien estando enfermo».



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura

**Centro
UNESCO
de Mallorca**

Miembro del
Movimiento
de Clubes para
la UNESCO

Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea
