



COCINA ANDALUZA / DIETA MEDITERRANEA

PLAN ANDALUZ
DE SALUD

Mejor para ti.
Igual para todos

COCINA
ANDALUZA
DIETA
MEDITERRANEA



Las recetas que contiene el manual han sido seleccionadas de las ediciones:

Lourdes March
La cocina Mediterránea
Libro de bolsillo de Alianza editorial 1992

Miguel Salcedo
La cocina Andaluza
Editorial Nebrija 1984

Cocina Andaluza y Cocina Mediterránea
Servilibro ediciones s.a. 1989

Así como de las siguientes publicaciones editadas por esta consejería:
Recetas del menú degustaciòn
Libro "Come Sano" Recetario "Dieta Andaluza"

Nuestro agradecimiento a la colaboración prestada por Carmen Gutiérrez Rivero y Juan Mª Rabat

© JUNTA DE ANDALUCIA
Consejería de Salud



Edita: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía
Consejería de Salud

Coordina: Francisco Rocha

Diseña: Paco Carreño

Depósito Legal: SE-1.007-95

I.S.B.N. 84-87247-85-7

Presentación

De todos es conocida, la Valoración tan positiva que desde la Organización Mundial de la Salud se ha realizado sobre la dieta mediterránea, base tradicional de la alimentación andaluza durante muchos años, que además ha actuado a lo largo de este tiempo, como un factor de primer orden en la promoción de una vida más saludable.

El acelerado desarrollo de nuestra región en los últimos 50 años, ha comportado importantes cambios en nuestros estilos de vida incluyendo las pautas alimentarias. Esto, al igual que otros aspectos del desarrollo, tiene connotaciones positivas y negativas. En sentido positivo, puede constatarse cómo los problemas ligados a la desnutrición crónica se han convertido en un hecho prácticamente excepcional; por el contrario y, como efecto a valorar negativamente, se viene observando un abandono progresivo de nuestra tradicional dieta mediterránea.

La imitación, a veces apresurada y superficial de los estilos de vida importados de sociedades con patrones culturales diferentes, ha propiciado la aparición durante los últimos años de unos hábitos alimentarios (comidas rápidas, productos lights, etc) bastante alejados de la dieta mediterránea, que podemos relacionarlos con la aparición de ciertos problemas de salud.

Nuestro objetivo, en línea con los compromisos adquiridos en el Plan Andaluz de Salud, se dirige hacia el fomento de una alimentación saludable, que sólo podemos conseguir mediante la adecuada información al ciudadano, y el compromiso por parte de todas las personas que intervienen en el proceso de facilitar la alimentación y que la manipulan.

Es mi deseo que este manual se convierta en permanente punto de referencia para la elaboración de la dieta alimentaria de una gran parte de los andaluces. Con ello conseguiríamos entre todos elevar la calidad del consumo alimentario y, en definitiva la salud y la calidad de vida de los ciudadanos andaluces.

CONSEJERO DE SALUD DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

5



MENU
Y RECETAS

35



COMPRA
DE ALIMENTOS

40



CONSERVACIÓN
EN CASA

64



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Por qué debes leer este libro?	5
Guía para una alimentación saludable	6
¿Cual es tu peso ideal?	7
Alimentos y Nutrientes	8
El Agua	9
Rueda de Alimentos	10
La Fibra	13
Las Grasas	14
El Azúcar	18
La Sal	20
El Alcohol	21
Alimentación Saludable	23
Mitos y Realidades	27



¿Por qué debes leer este libro?

Porque este libro trata sobre alimentación saludable, y por que si haces una alimentación equilibrada, ejercicio físico con regularidad, y no fumas, tienes muchas probabilidades de mantenerte en un buen estado físico y en forma.

En Andalucía disponemos de una gran variedad de alimentos y de una gran riqueza gastronómica que nos permite preparar exquisitos platos que tradicionalmente han estado presentes en la alimentación de los andaluces (pueblos mediterráneos). En las páginas siguientes encontrarás ideas de cómo mejorar tu alimentación actual, y como puedes beneficiarte de las distintas formas de combinar y preparar los alimentos en Andalucía.

Encontrarás muchos mensajes sobre dieta y salud, no te desanimes si te parece que son demasiados. Al principio quédate sólo con uno o dos que te resulten fáciles y prácticos de introducir en tu vida cotidiana. Con el tiempo podrás ir gradualmente añadiendo otros.



Guía para una alimentación saludable

COME MENOS GRASA, AZUCAR Y SAL

COME MUCHA FRUTA Y VEGETALES FRESCOS

COME MUCHOS ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

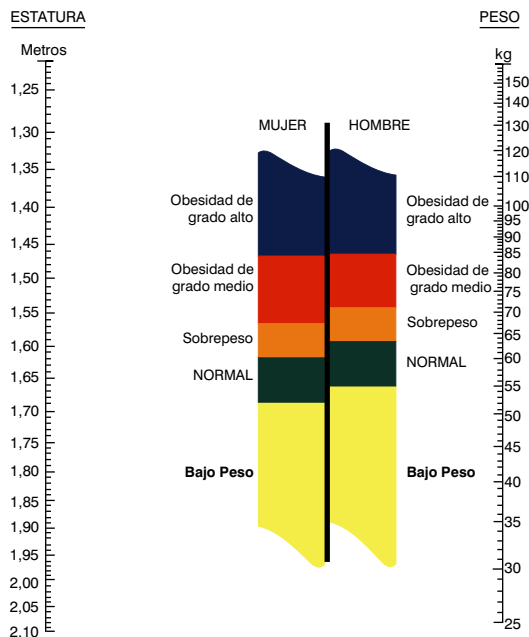
SI BEBES ALCOHOL, HAZLO CON MODERACION

¡Dale mucha variedad a tu dieta!



¿Cuál es tu peso ideal?

El peso ideal no existe. A cada persona, según su sexo, talla, edad y constitución corporal, le corresponde un determinado peso. En el siguiente gráfico podrás comprobar entre qué márgenes se encuentra tu peso, y compararlo con los que se consideran límites adecuados.



COMO SE USA

Unir con una regleta los metros correspondientes a la estatura (barra vertical izquierda) con los kilogramos relativos al peso (barra vertical derecha). El punto de encuentro con la línea central coloreada indicará el estado en el cual se encuentra su peso (bajopeso, normal, sobrepeso, obeso).

* BAJO PESO:

Puede ser que tu delgadez sea constitucional, o bien que necesitas comer un poco más. Si lo haces, escoge alimentos nutritivos y no vayas simplemente a comer para "engordar". Si has adelgazado mucho en los últimos meses, sin haberte puesto expresamente a dieta, consulta con tu médico.

* PESO EN LIMITES NORMALES:

Tu alimentación es suficiente en cantidad. Solamente tienes que asegurarte de que también es variada.

* PESO POR ENCIMA DE LOS LIMITES NORMALES:

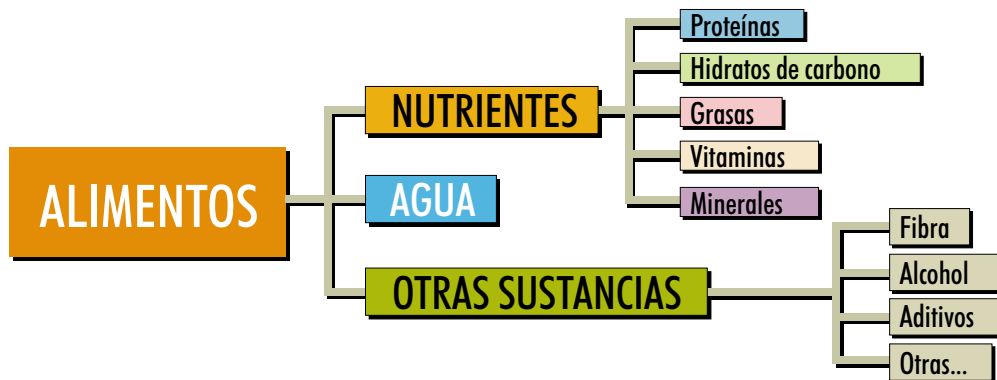
Quizás necesitas perder algo de peso. Si te sobran muchos kilos y quieres perderlos, hazlo seriamente. Consulta con tu médico. Si sólo te sobran unos "kilitos", quizás los pierdas siguiendo simplemente una alimentación saludable y aumentando tu actividad física mediante la práctica de algún deporte de forma regular, y siempre adaptado a tu capacidad física.



Alimentos y Nutrientes

Alimentos son sustancias o productos, en general naturales, que, ingeridos, aportan materias asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo. El origen de los alimentos es animal o vegetal. *Nutrientes* o sustancias nutritivas son aquellos elementos químicamente definidos que existen en los alimentos y que son indispensables para la salud.

No todos los componentes del alimento *nutren* al organismo, siendo el caso de las fibras, aditivos y toxinas.



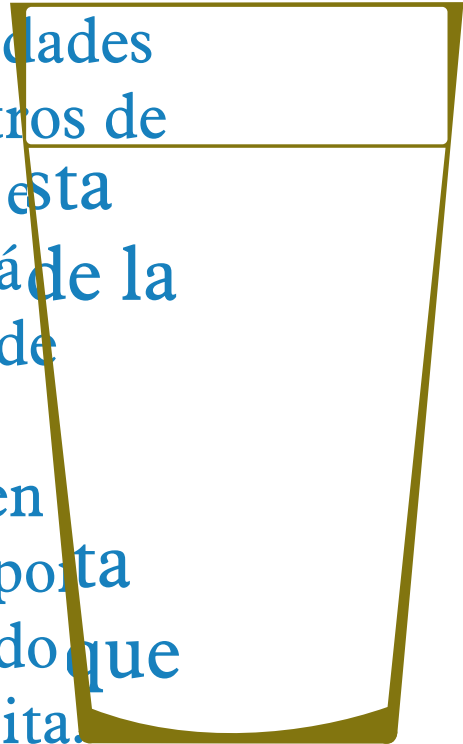
Los nutrientes son, pues, aportados por el conjunto de alimentos y no hay posibilidad de un alimento completo (excepto la leche materna en los primeros meses de vida), por lo que los alimentos se complementan entre sí. Muchas clases y combinaciones de alimentos pueden llevar a una dieta bien equilibrada que aporte todos los nutrientes.

Todas las personas durante toda su vida tienen necesidad de los mismos nutrientes, pero en distintas cantidades. La cantidad de nutrientes que se necesita está en función de la edad, el sexo, la talla, composición corporal y la actividad física que desarrolla.



El Agua

Es la única bebida que es indispensable para el hombre. Las necesidades se cifran en 1 ó 2 litros de agua al día, aunque esta cantidad dependerá de la temperatura y tipo de alimentación. Una Alimentación rica en frutas y verduras, aporta gran parte de líquido que El organismo necesita.





Rueda de alimentos

La proporción en que se encuentran las sustancias nutritivas en los alimentos es muy variable y la función que cada una de ellas tiene en el organismo es distinta.

Las *grasas* y los *hidratos de carbono* se utilizan como fuente de energía. Las *proteínas* para formar nuevos tejidos (niños) o para reparación de los ya existentes (adultos). *Los minerales* y *vitaminas* tienen una función reguladora de los procesos metabólicos del organismo.

Atendiendo a estas características funcionales, los alimentos pueden clasificarse en *ENERGETICOS, PLASTICOS Y REGULADORES*. Este concepto funcional es muy práctico porque nos permite dividir los alimentos en 7 grupos, formando con ellos una "rueda de alimentos" de fácil manejo.



- 1** LECHE, QUESO, YOGUR
- 2** CARNES, PESCADOS, HUEVOS
- 3** PATATAS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS
- 5** VERDURAS, HORTALIZAS
- 4** FRUTAS
- 6** CEREALES Y AZUCARES
- 7** ACEITES Y GRASAS



Rueda de alimentos



LECHE, QUESO, YOGUR
CARNES, PESCADOS, HUEVOS



Se destacan por su contenido en proteínas y calcio. Tiene una función PLÁSTICA porque son la materia prima con la que el ser humano desarrolla su estructura, asegura su crecimiento y controla su desgaste.

Leche y derivados. La leche y sus derivados (yogur, queso,...) son una fuente importante de proteínas y otros nutrientes, pero sobre todo, son la fuente alimenticia más importante de calcio.

Las *carnes* (ternera, cerdo, pollo, etc.), *pescados* y *huevos* aportan proteínas que tiene igual valor nutritivo. El contenido de grasa de las carnes es muy variable y

depende del animal y del corte en concreto. Las carnes son una buena fuente de vitaminas del complejo B, pero tiene un contenido muy bajo en calcio y vitaminas A y C. En cuanto a minerales, contiene hierro, sobre todo las vísceras, y entre éstas, el hígado es también muy rico en vitamina A.

El Contenido graso de los *Pescados* es también variable. El Pescado blanco (merluza, pescadilla, lenguado, etc.) tiene muy poca grasa. Entre los pescados azules, el atún y el salmón son los más grasos.



PATATAS, LEGUMBRES,
FRUTOS SECOS

Es un grupo mixto que agrupa a alimentos que son ricos en energía (combustible) y, además, son una fuente saludable y barata de proteínas de buena calidad (materiales de construcción), siempre que se combinen con otros alimentos complementarios.

Además de proteínas, tienen vitaminas del complejo B y sales minerales. Por lo tanto, estos alimentos poseen las tres funciones: *ENERGÉTICA*, *PLÁSTICA* Y *REGULADORA*.



Rueda de alimentos



VERDURAS, HORTALIZAS
FRUTAS



Los alimentos de estos grupos son ricos en vitaminas y sales minerales, que tiene una función *REGULADORA*. Los procesos orgánicos son muy complicados y necesitan de la presencia de determinadas sustancias para desarrollarse ordenadamente. *Verduras, hortalizas y frutas* proporcionan un aporte vitamínico básico para el organismo, sobre todo cuando se consumen crudos. Suministran también sales minerales y fibra, y proporcionan al cuerpo gran

parte del agua que necesita.

Dentro de las *verduras y hortalizas* destacan, por su aporte en vitaminas A y C, los tomates, pimientos rojos y verdes, la zanahoria, la acelga, la espinaca y la lechuga, en especial la parte más verde de sus hojas.

Las *frutas* más ricas en vitaminas C son la fresa, el fresón, la naranja, el pomelo y el kiwi. Las de mayor contenido en vitamina A son: melocotón, albaricoque, ciruelas, melón y cerezas.



CEREALES Y AZUCARES
ACEITES Y GRASAS



Los alimentos incluidos en estos grupos desempeñan, por su riqueza en calorías, una función *ENERGETICA*, aportan el combustible, la "gasolina" que gastamos al respirar, al movernos, al realizar un trabajo, etc.

Los *cereales* (pan, arroz, pastas, etc.) son alimentos ricos en energía (combustible) pero también en otras sustancias nutritivas (vitaminas, sales minerales, etc.) El valor nutritivo de los cereales está en relación con el grado de extracción del grano (cuanto más blanco es un pan, menor valor nutritivo tiene). El *azúcar* es un producto puro que sólo aporta energía.

Los *aceites y grasas* son alimentos fundamentalmente energéticos, aunque contengan también otros nutrientes que son esenciales al organismo. Contribuyen enormemente a mejorar la textura y sabor de las comidas.

La cantidad de grasas que existe en los alimentos incluye no sólo la "grasa visible" (mantequilla, tocino, embutidos y, en general, las grasas de la carne), sino también las llamadas "grasas invisibles" que se encuentran, por ejemplo, en la leche entera, nueces, carne magra y otros alimentos tanto animales como vegetales.



La fibra

Llamamos *fibra* a la parte de los vegetales que no se digiere y no se absorbe en el intestino, es decir, que **no tiene** propiamente valor nutritivo, pero es indispensable para mantener la actividad normal del intestino.

Se obtiene mucha fibra de las comida que incluyen legumbres, verduras, frutas y cereales integrales. No se obtiene fibra de los alimentos de origen animal, como las carnes, quesos, pescados...

Los alimentos ricos en fibra son muy importantes para mantener fluidez en el intestino y evitar el estreñimiento. También te hacen sentir "lleno" sin aportarte muchas calorías (importante, si estás preocupado con tu peso).

Encontrarás muchos preparados de fibra en el mercado, pero tú no tienes necesidad de tomarlos; deja esto en manos de especialistas que lo utilizarán sólo en casos muy concretos. *Tú puedes obtener toda la fibra que necesitas en tu alimentación diaria*, simplemente siguiendo estos consejos.

AUMENTA EL CONSUMO DE CEREALES INTEGRALES

(pan, pastas, arroz)

INCLUYE UN PLATO DE VERDURAS EN CADA COMIDA

AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

LAS LEGUMBRES (judías, garbanzos, lentejas, etc.) APORTAN MUCHA FIBRA.
CONSUMELAS 2 ó 3 VECES POR SEMANA

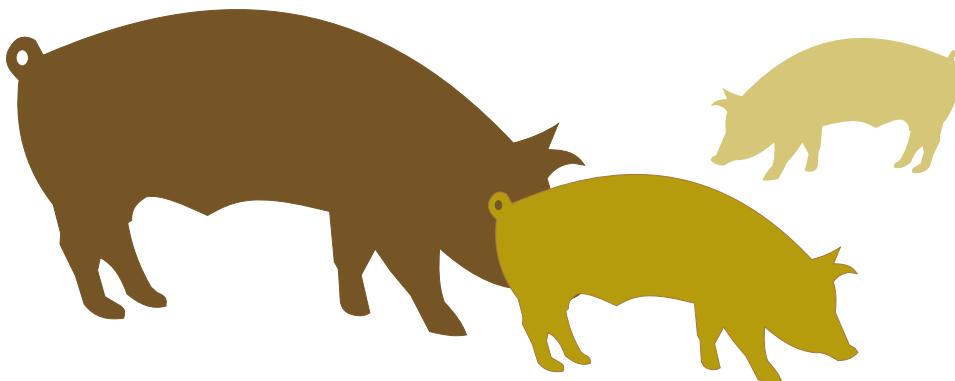


Las grasas

Básicamente, existen dos tipos de grasas, atendiendo a su origen: animal y vegetal.

Las grasas deben estar presentes en la alimentación, pues no solo mejoran el sabor de las comidas sino que, además, son las encargadas de vehicular las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y nos aportan los ácidos grasos esenciales.

Por otro lado, el consumo elevado de grasas y, sobre todo, de grasas animales, es perjudicial para la salud y puede ser un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.



¿Pero todas las grasas de origen animal son iguales?

No, es muy importante que sepas que la grasa procedente de los pescados es diferente al resto de las de origen animal. Las grasas de pescado *no aumentan el colesterol*, y pueden ser beneficiosas si se incluyen en la alimentación de forma natural, es decir, comiendo pescado azul y en ningún caso en forma de aceites o preparados comerciales.



Las grasas (animales)

Alimentos ricos en grasas beneficiosas
que **DEBES COMER** 3-4 veces
por semana

SALMON

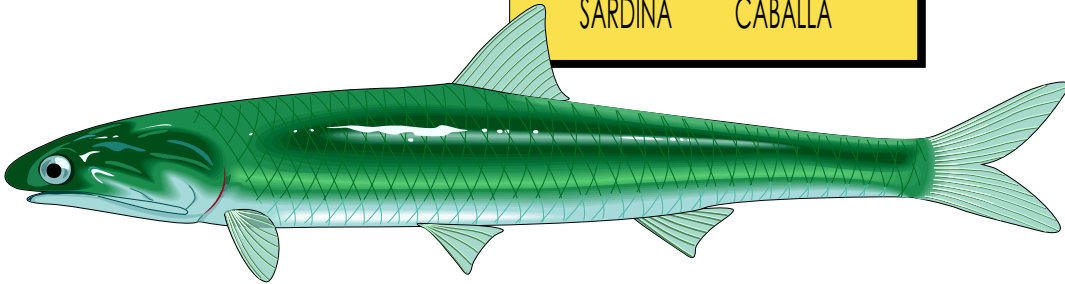
BOQUERON

ATUN

ARENQUE

SARDINA

CABALLA



MANTEQUILLA

VISCERAS

EMBUTIDOS

CARNE

TOCINO

HUEVOS

Alimentos
ricos en grasas,
que **NO DEBES**
comer en exceso.



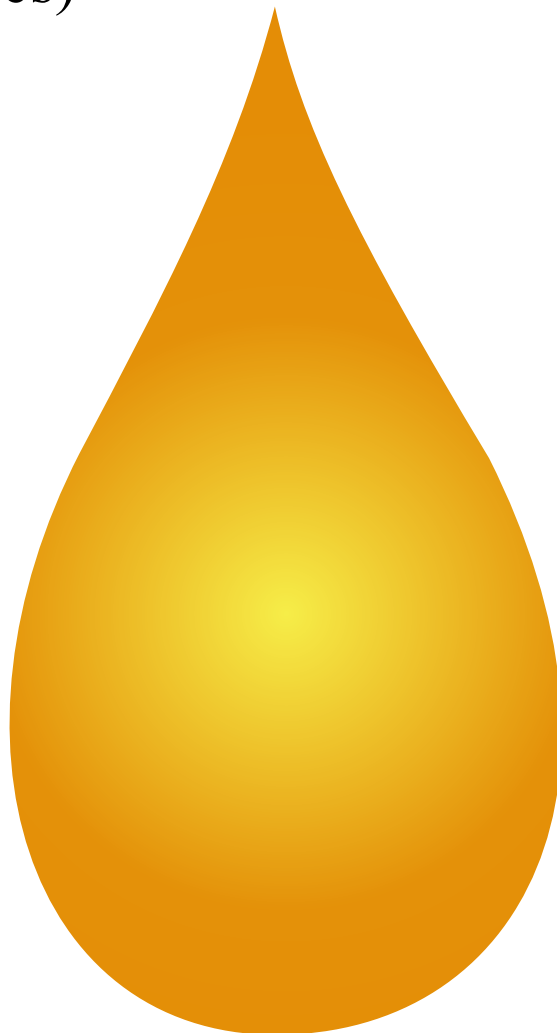


Las grasas (vegetales)

¿Qué ocurre con las grasas de origen vegetal?

Pues ocurre algo parecido a las de origen animal. No todas son iguales, y no todas son beneficiosas para la salud. Entre las que consideramos beneficiosas existen dos clases: las que predominan en aceites procedentes de semillas oleaginosas, como son, el *girasol*, *el maíz y la soja*, y las que abundan en el *aceite de oliva*. Estas dos clases de grasas no aumentan el colesterol, pero las del aceite de oliva presentan algunas ventajas sobre las de semilla.

Algunas grasas vegetales son perjudiciales y no deberían utilizarse en la alimentación, como son las del aceite de palma. Esta grasa se ha utilizado mucho, por su bajo costo, en la industria alimentaria, siendo una de las más dañinas para nuestra salud. Ojo, pues, con los productos que anuncian grasa vegetal sin especificar de qué tipo, ya que pueden ser de palma.





Las grasas

¿Qué pasa con las margarinas?

Las *margarinas* proceden de aceites vegetales a los que se ha sometido a un proceso industrial, para conseguir la consistencia sólida que tienen.

Durante este proceso, gran parte de la grasa beneficiosa se transforma en otra que ya no resulta tan sana. Por lo tanto, la margarina, aún siendo vegetal, tiene un gran porcentaje de grasas muy parecidas a las de origen animal, que elevan el colesterol.

¿Y el colesterol?

El *colesterol* es un tipo de grasa que debe estar presente en la alimentación en determinadas cantidades, ya que realiza en el organismo funciones muy importantes. Controlar el colesterol es, fundamentalmente, controlar la ingesta de grasas animales.

Recuerda que *el colesterol no está en los vegetales*, por lo tanto, cualquier reclamo publicitario sobre un producto vegetal, que diga "no contiene colesterol" no está diciendo nada especial.

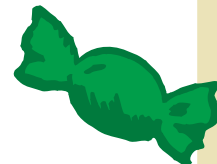
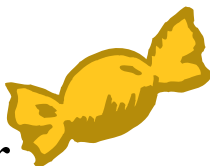
CONSEJOS Disminuye el consumo de grasas animales, y elige, siempre que puedas, aceites vegetales (preferible OLIVA) y pescado azul.

Disminuye el consumo de productos de bollería, chocolates, helados, etc. Suelen ser una fuente importante de grasas.

Cuando comas pollo, quítale la piel, pues eliminas la grasa. A las demás carnes, retira toda la grasa visible.



El Azúcar

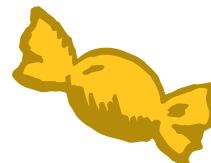
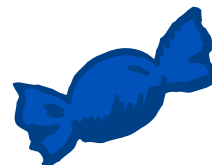
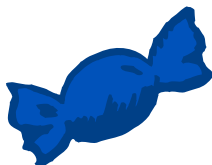
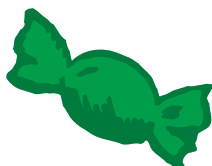
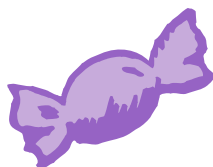


El azúcar de mesa te proporciona "calorías vacías", es decir, calorías sin ningún otro nutriente: sin vitaminas, sin minerales, sin fibra, sin proteínas...

Si consumes demasiada azúcar o productos azucarados puedes tener varios problemas. En primer lugar, el azúcar provoca las *caries dentales*, especialmente si las tomas varias veces al día, fuera de las comidas, y si consumes sus presentaciones mas viscosas, que se pegan a los dientes, como el chicle, gomitas, caramelos,

refrescos, dulces, etc.

En segundo lugar, el azúcar puede llevar a la *obesidad*. Todos los azúcares naturales aportan 4 calorías por gramo, y aunque existen varios tipos, la sacarosa o el azúcar refinado de mesa es, quizás, el mejor: es barato, se disuelve fácil y rápidamente en agua y su sabor no deja resabios amargos o salados en la boca. El azúcar ejerce, además, un efecto preservativo sobre los alimentos, impidiendo que muchos mohos y bacterias desarrollen.





Estas características han convertido el azúcar en un producto de uso habitual, tanto en su forma pura como a través de innumerables alimentos que la industria alimentaria nos ofrece: galletas, bollería, sopas, salsa, y muchos otros más; de tal manera, que su consumo ha aumentado en los últimos años, sustituyendo a otros alimentos con un mayor valor nutritivo.

Lee bien en las etiquetas de los productos la lista de ingredientes: glucosa, dextrosa, fructosa, miel, azúcar moreno, "syrup", azúcar de caña, son otros nombres y formas de azúcar que puedes encontrar. Todos ellos causan caries dentales y añaden calorías a tu dieta.



CONSEJOS Disminuir o suprimir las fuentes ricas azúcar: caramelos, dulces, refrescos...

No consumir variedades viscosas: chicles, gomas, etc., especialmente entre comidas.

En los refrigerios, sustituir los productos ricos en azúcar (pasteles, refrescos), por otros más nutritivos y menos azucarados (fruta, yogur, bocadillo de jamón, queso, zumos de frutas naturales...

Leer bien las etiquetas de los productos envasados, escoger alimentos que contengan poco azúcar o no la contengan.



La Sal

La sal es necesaria para el organismo, pero con **1 gramo** al día tenemos suficiente. Si tu alimentación es variada, obtendrás toda la sal que necesitas de los alimentos, sin tener que añadir sal extra a tus platos, por lo tanto, toda la sal que añadas está más en tu relación con tu paladar y costumbres alimentarias que con unas necesidades reales del organismo. Consumir mucha sal puede elevar la presión arterial, convirtiéndose, para algunas personas, en un factor de

riesgo para las enfermedades cardiovasculares. En este momento, no hay forma de saber con anticipación quienes pueden ser afectadas o no de esta manera por el consumo de sal.

Si realmente consumes mucha sal o muchos productos salados, sería aconsejable disminuir un poco este consumo. Los siguientes consejos pueden ayudarte a conseguirlo.

CONSEJOS

Utilizar menor sal en tus guisos.

No añadas sal extra en la mesa. "No uses tanto el salero en la mesa".

Disminuye el consumo de productos procesados que son muy salados: ahumados, conservas, pescados salados, etc.

Los productos llamados "aperitivos" suelen tener mucha sal añadida. Selecciona aquellos en cuya etiqueta puedas leer "sin sal": patatas fritas, pipas, palomitas, frutos secos, etc.

Recuerda que la sal marina y la sal yodada tienen algunos minerales, pero no es mejor para tu tensión arterial.



El Alcohol

En grandes cantidades, el Alcohol puede ser igual que un veneno y dañar al organismo, especialmente el hígado.

Las bebidas alcohólicas tienen muchas calorías (7 kilocalorías por gramo). Por lo que tomar varias copas diariamente puede llevar a la obesidad.

Las bebidas alcohólicas tienen muy pocos nutrientes y vitaminas y por lo tanto las personas que normalmente sustituyen algunas de sus comidas

por bebidas alcohólicas, están perdiendo importantes nutrientes.

La ingesta moderada de alcohol inferior a 30 gramos al día, fundamentalmente a través del vino durante las comidas puede tener un efecto potencialmente beneficioso sobre los niveles sanguíneos de grasas.

Las siguientes cantidades de diferentes bebidas alcohólicas contienen aproximadamente de 8 a 10 gramos de alcohol:



**Para mantenerte dentro de los límites,
NO BEBAS MÁS DE 30 GRAMOS DE ALCOHOL 3 ó 4 veces por semana**



El Alcohol

CONSEJOS



Si bebes, no sobrepases los límites, ni siquiera en los fines de semana.



No bebas alcohol con el estómago vacío, ni tampoco cuando estás tomando medicinas.



Si eres mujer, no bebas ninguna bebida alcohólica si piensa tener un bebé o si ya estás embarazada o cuando le estés dando el pecho.



Nunca bebas alcohol antes de conducir o manejar algún tipo de maquinaria.



Alimentación saludable alimentación variada

¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es aquella que combina uno o dos alimentos de cada uno de los 7 grupos de la Rueda de los alimentos en cantidades suficientes para cada persona, dependiendo del sexo, edad, talla y actividad física que desarrolle. En definitiva se trata de "comer de todo con moderación".

A continuación encontrarás una guía diaria de alimentos en la cual, a modo orientativo, te decimos el número y tamaño de las raciones de alimentos que debes consumir de cada grupo de la Rueda de los alimentos.

Es muy importante que, cuando escojas los alimentos dentro de cada grupo, incluyas una variedad a lo largo de la semana, que elijas alimentos de buena calidad y que el tamaño de las raciones sea lo suficientemente grande, de acuerdo a tus necesidades energéticas.



- 1** LECHE, QUESO, YOGUR
- 2** CARNES, PESCADOS, HUEVOS
- 3** PATATAS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS
- 5** VERDURAS, HORTALIZAS
- 4** FRUTAS
- 6** CEREALES Y AZUCARES
- 7** ACEITES Y GRASAS



Alimentación saludable, alimentación variada

Una buena forma de saber si estás consumiendo las calorías que necesitas es vigilando tu peso. Si al cabo de unas semanas te das cuenta de que estás ganando peso, es porque indudablemente estas comiendo más cantidad de la que necesitas. Si, por el contrario, has perdido peso, probablemente sea por que estás comiendo menos, y si tu peso se mantiene estable (cambio de más o menos un kilo), tu alimentación, casi con toda seguridad, está siendo correcta en cantidad.

De los grupos de Grasas y Aceites, así como de los productos azucarados, no te marcamos una cantidades, pues éstas dependerán de número de calorías que necesites. Recuerda que tan importante es la cantidad como la calidad de las grasas. A este respecto sigue los consejos que te damos en el capítulo de las grasas.





Alimentación saludable, alimentación variada

G U I A D E A L I M E N T O S

GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES DIARIAS PARA ADULTOS	EJEMPLOS DE RACIONES	NUTRIENTES MAS IMPORTANTES
LACTEOS Y DERIVADOS	2 ó más	*1 taza (240 ml) de leche. *30 gramos de queso. *2 yogures.	Calcio, Proteínas, Vitaminas A (leche entera)
CARNES PECADOS HUEVOS	2 ó más	*60-90 grs. de carne/pescado/marisco. *2 huevos. *90 grs. de fiambres.	Proteínas, Hierro, Niacina, Vitamona B, Zinc.
VERDURAS HORTALIZAS FRUTAS	4 ó más	*100 grs. de manzana. *200 grs. de sandía, melón. *75 grs. de uva *1/2 taza (100 grs.) de verduras, hortalizas (espárragos, berenjena, tomate, calabacín).	Vitaminas: A, C, E y K Minerales Fibra

DE ESTOS 3 GRUPOS DEBE INCLUIRSE, AL MENOS:

RICOS EN VITAMINA C (CITRICOS)	1 diaria	*1 naranja. *1/2 taza de fresas.	Vitamina C
RICOS EN VITAMINA A (VERDURAS)	1 cada 2 días	*100 grs. de acelga. *100 grs de zanahoria	Vitamina A



Alimentación saludable, alimentación variada

G U I A D E A L I M E N T O S

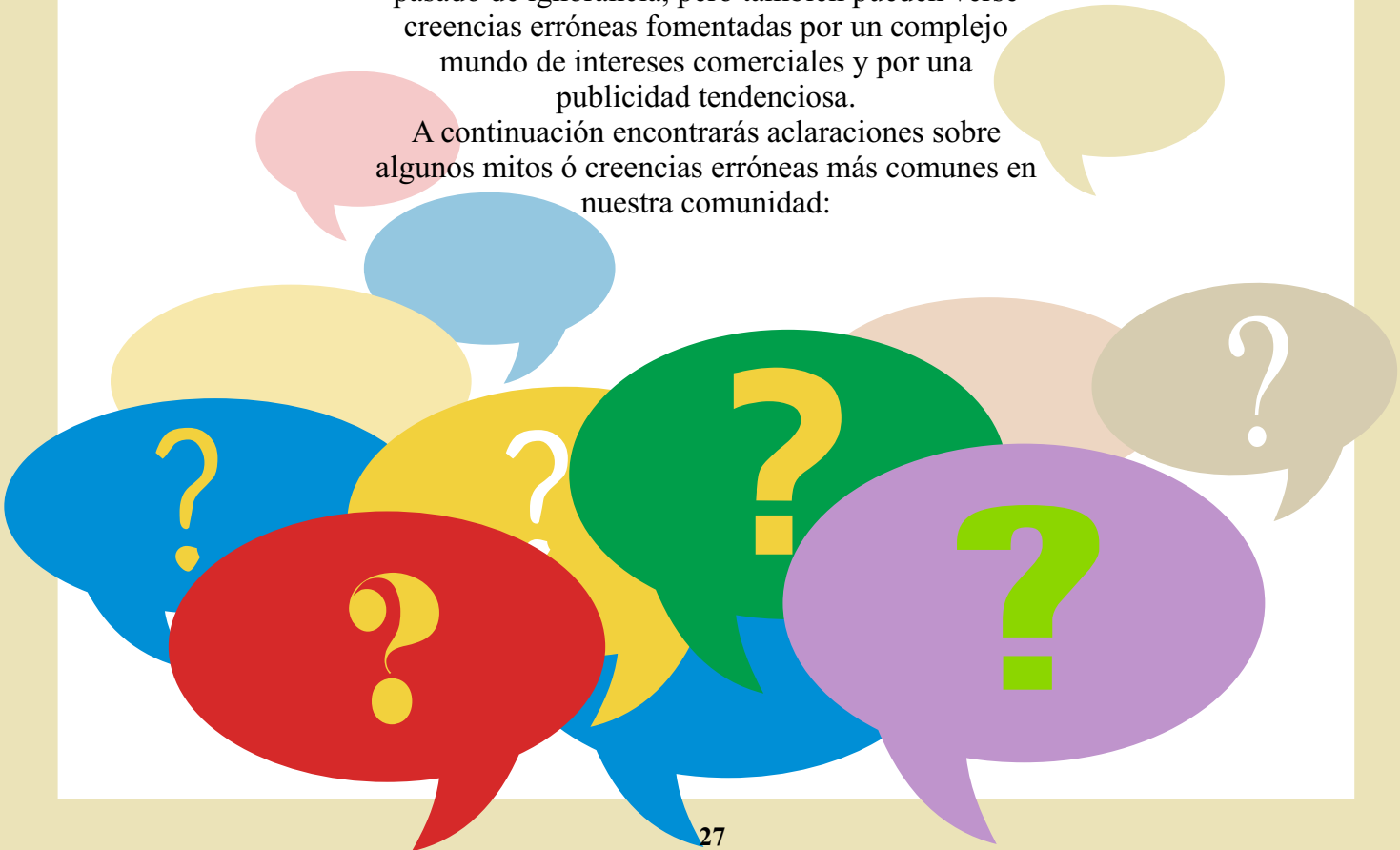
GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES DIARIAS PARA ADULTOS	EJEMPLOS DE RACIONES	NUTRIENTES MAS IMPORTANTES
PAN Y CEREALES (integrales a ser posibles)	4 ó más	*30 grs. de pan (1 rebanada). *20 grs. de picos, roscos: *1/2 taza (100 grs.) de cereal cocido. (arroz, macarrones, etc.). *30 grs. de cereal en crudo.	Tiamina Hierro Niacina
LEGUMBRES PATATAS	1 ó más	*1/2 taza (120 grs.) de legumbres. cocidas *1/2 taza de patatas cocidas. *40 grs. de patatas fritas.	Proteínas Minerales Fibra
GRASAS Y ACEITES	4 ó más	1 cucharada de aceite de oliva o semilla	Vitamina E Aceites grasos esenciales



Mitos populares sobre la alimentación

Los mitos sobre la alimentación condicionan los hábitos nutricionales de muchas personas y pueden influir de forma decisiva en su forma de alimentarse. El mito se presenta muchas veces como resto de un pasado de ignorancia, pero también pueden verse creencias erróneas fomentadas por un complejo mundo de intereses comerciales y por una publicidad tendenciosa.

A continuación encontrarás aclaraciones sobre algunos mitos ó creencias erróneas más comunes en nuestra comunidad:





Mitos populares sobre la alimentación

...sobre LECHE y DERIVADOS

"CREENCIAS"

"la leche la deben tomar sólo los niños"

"el yogur natural es mejor que el yogur con sabor a frutas"

"4 quesillos alimentan igual que un filete"

"no tolero la leche"



"REALIDADES"

La leche y sus derivados (queso, yogures) son alimentos casi completos, aportan proteínas de muy buena calidad, vitaminas A, D, B1 y B2, y deben estar presentes diariamente en la alimentación de todos los individuos, debido a que son la principal fuente de Calcio. La cantidad a tomar dependerá de la edad y estado fisiológico. Un aporte suficiente de proteínas y Calcio es especialmente importante en las etapas de crecimiento (niños y adolescentes, mujeres embarazadas o en periodo de lactación). En los adultos las Proteínas se utilizan para "reparar" o reponer estructuras ya existentes y siguen siendo necesarias al igual que en la vejez.



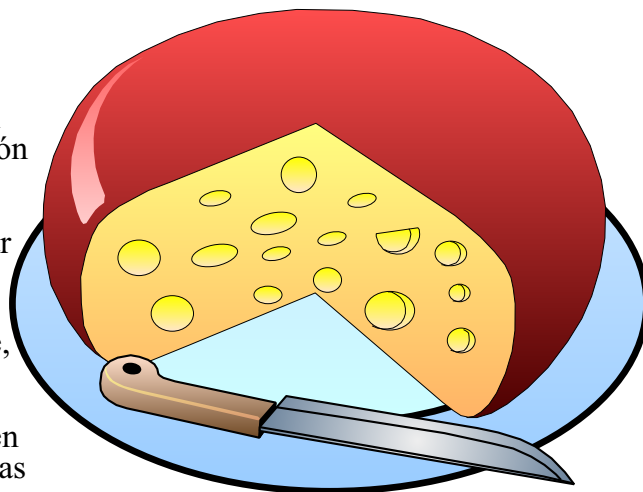
Mitos populares sobre la alimentación

"REALIDADES"

Desde un punto de vista nutricional, los yogures de sabores son iguales a los naturales. La diferencia estriba especialmente en el contenido de azúcar que, naturalmente, es mayor en el de sabores que en el natural sin azúcar y, por lo tanto, también se incrementa el valor calórico.

Aunque el contenido de proteínas de los quesillos pueden ser equiparables a los del filete, no debemos olvidar que son alimentos que pertenecen a distintos grupos y ambos deben estar presentes en la alimentación diaria en cantidades determinadas. Un consumo excesivo de ellos puede acarrear problemas.

Algunas personas pueden presentar intolerancia a la leche, pero conviene analizar bien la causa que la origina antes de dejarla de tomar. A veces pueden ser intolerancias pasajeras y otras veces pueden tolerar otros productos que sustituyen a la leche, como el yogur.





Mitos populares sobre la alimentación

...sobre CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

"CREENCIAS"

"los caldos de carne son un magnífico alimento"

"la carne roja es mejor para la salud"

"la carne debe comerse diariamente"

"el hígado y los sesos son muy buenos para los niños"

"los huevos crudos alimentan más"

"los huevos morenos son mejores que los blancos"

"el pescado congelado es menos nutritivo que el fresco"

"el pescado es bueno para el cerebro"



"REALIDADES"

Pese a lo agradable que resulta un caldo caliente en invierno, su valor nutritivo es muy bajo, tanto de los caldos preparados con pastillas de extractos como los caseros. Aportan solamente líquido con algunas sales y la grasa que hayamos añadido. El único valor nutritivo aparecerá sólo si adjuntamos trozos de carne, pasta o verduras (los tropezones son los que nutren).

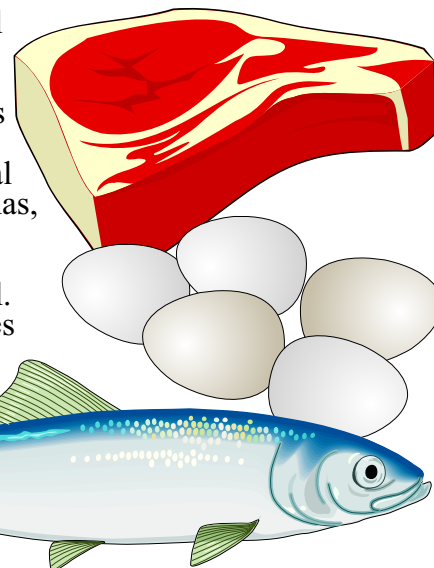


Mitos populares sobre la alimentación

"REALIDADES"

Las carnes rojas no son más nutritivas que las blancas. Todas las carnes, cualquiera que sea el animal de donde proceda, nos proporciona un valor nutritivo muy similar.

La carne no es un alimento indispensable para el hombre, aunque muchas personas creen, equivocadamente, que es insustituible y que alimenta más que los huevos o el pescado. No es cierto, las proteínas proporcionadas por estos alimentos tienen un valor similar. Las vísceras, al igual que la carne, son buenas fuentes de proteínas, y en el caso del hígado una fuente excelente de Hierro y también de vitamina A. Por otro lado, tienen un aporte importante de grasa y colesterol. Por lo tanto, no tienen ventajas sobre otras carnes en la alimentación de los niños.



El huevo crudo se digiere menos que el cocido. La clara (que tiene la proteína de mejor calidad) en estado líquido se asimila tan sólo en un 50%; en cambio, coagulada por la acción del calor se digiere en un 92%. El color oscuro de la cáscara de los huevos no influye en el valor nutritivo de éstos.

La creencia de que el pescado es bueno debido a su contenido en fósforo no tiene ningún fundamento científico. El tejido nervioso es rico en fosfolípidos, pero, que se sepa, el desarrollo orgánico del cerebro no está determinado por el aporte de fósforo.

El pescado congelado, si se mantiene la cadena de frío, tiene todas las ventajas nutritivas y sanitarias del pescado fresco.



Mitos populares sobre la alimentación

...sobre LEGUMBRES, HORTALIZAS, VERDURAS y FRUTAS

"CREENCIAS"

"las legumbres causan trastornos digestivos"

"las legumbres engordan"

"las partes más pálidas de las verduras son mejores"

"las frutas tienen las vitaminas en la piel"

"la patata engorda"



"REALIDADES"

En una persona sana, si las legumbres están bien guisadas, la digestión y absorción de las sustancias nutritivas es casi completa. la digestión de estos alimentos se ve afectada por los métodos de cocción, la adición de condimentos y grasas. Para conseguir una buena digestión de las legumbres, debemos seguir las normas siguientes:

- * Remojo
- * Cocción suave hasta ablandarlas
- * Limitación de condimentos



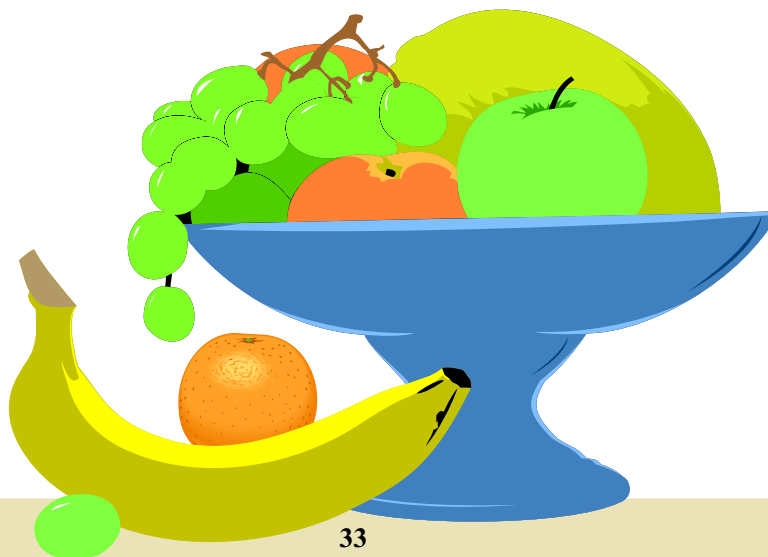
Mitos populares sobre la alimentación

"REALIDADES"

Las legumbres, como cualquier otro alimento que aporta calorías, engorda si al final del día hemos ingerido con todos los alimentos consumidos más calorías de las que necesitábamos. Sin embargo, las legumbres son una fuente importante de muchos nutrientes y de fibra, por lo tanto, deben estar presentes en la alimentación de todos, al menos 2 ó 3 veces por semana. El valor calórico de un plato de legumbres dependerá de los acompañantes y especialmente de la cantidad de grasa añadida en forma de aceite, manteca, tocino, chorizo, etc.

Recordemos que un plato de legumbres, acompañado de una

porción pequeña de carne o de otros vegetales, puede constituir una comida completa sin necesidad de hacer otro segundo plato. Nutricionalmente, son las partes más coloreadas de las verduras las que mayor contenido vitamínico tienen. En contra de lo que creen muchas personas, la piel de la fruta no aporta más que fibra. *La vitaminas no están en la piel.* Si las frutas no se lavan muy bien, incluso con un cepillo, es mucho mejor pelarlas, pues la piel suele contener restos de sustancias químicas empleadas para evitar enfermedades o ataques de insectos.





Mitos populares sobre la alimentación

...sobre LAS VITAMINAS

"CREENCIAS"

"las vitaminas curan muchas enfermedades"

"las vitaminas engordan"

"las vitaminas abren el apetito"

"REALIDADES"

Hay personas que creen que la administración de vitaminas puede curar o evitar todas las enfermedades imaginables, hacer que nos sintamos mejor o incluso hacer que vivamos más tiempo. Nada justifica estas creencias. *Las Vitaminas no son un alimento.* Son necesarias para la vida pero sólo curan las enfermedades causadas por su carencia. La persona que consume una dieta equilibrada ya toma todas la vitaminas que necesita y al aumento de las mismas no produce ningún efecto beneficioso.

Las vitaminas no son nutrientes energéticos, es decir, no aportan calorías y, por lo tanto, *no engordan.* Las vitaminas no poseen efectos

especiales sobre el apetito. Las vitaminas sólo van a corregir los efectos *que se hayan producido* por una carencia de las mismas. En personas desnutridas o que tienen que seguir regímenes de alimentación muy restrictivos en calorías o en algunos alimentos, puede estar indicado un suplemento vitamínico-mineral, pero recuerde que: Nadie debe adoptar por su cuenta y riesgo el empleo de grandes dosis de vitaminas, pues, aunque en algunas de ellas el exceso se elimina por la orina, en otras, especialmente la A y la D, se acumulan en el organismo y pueden tener efectos peligrosos.



MENU Y RECETAS

Elaboración del Menú	36
Desayunos	37
Almuerzos	38
Cenas y Postres	39



Elaboración del Menú

Una vez establecidos los alimentos que debes consumir, es importante repartir dichos alimentos a lo largo del día en varias comidas.

Aunque el número de comidas puede variar, ya que lo importante es que el total alimenticio diario sea más o menos el mismo, es aconsejable repartir los alimentos en 4 ó 5 tomas: 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y 1 ó 2 colaciones (media mañana, merienda o antes de acostarse).

También te recomendamos que busques el equilibrio nutricional en cada comida. Un menú *tipo* podría ser el siguiente:



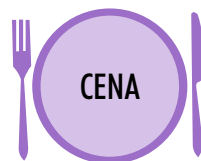
- *Fruta o zumo natural.
- *Pan con aceite y tomate al que se le puede añadir, según hábitos y necesidades: queso, jamon, etc.
- *Leche (con café, cacao, etc.)



- *Un plato de legumbres o arroz o pastas o patatas.
- *Una ración de carne, pescado o alternativas.
- *Una ensalada o guarnición de verduras.
- *Un postre de fruta natural. Pan.



- *Leche con galletas o zumo de frutas o cualquier otro alimento similar, dependiendo de las necesidades o costumbres.



- *Sopa o un plato de verduras o patatas.
- *Una ración de carne o pescados o huevos o alternativas.
- *Un postre de fruta natural.



- *Según costumbres, se puede tomar una bebida a base de leche o una infusión.



Propuestas de Menús DESAYUNOS

Te proponemos varios desayunos que consideramos nutricionalmente adecuados y que incluyen varias combinaciones, aunque de éstas resaltamos aquellas que incluyen el aceite de oliva como aporte de grasa, la fruta como suplemento importante del desayuno y, por supuesto, cuando se incluyen productos de repostería casera.



1
Leche (café, cacao).
Pan con aceite de oliva y
tomate.

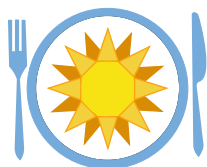
2
Zumo de naranja.
Pan (blanco o integral)
Jamón o queso o chorizo...
Leche con café o cacao o
una infusión de manzanilla.

3
Chocolate.
Churros.

4
Leche (café, cacao).
Bollo, hojaldre, madalena o
cualquier otro producto de
repostería.

5
Leche (café, cacao).
Pan con aceite de oliva y
miel.

6
Leche (café, cacao).
Pan con mantequilla y
mermelada.



Propuestas de Menús

ALMUERZOS

Te sugerimos una serie de platos típicos de la gastronomía andaluza y sus posibles combinaciones, con las que puedes programar varios tipos de almuerzo dependiendo de la estación del año, el tiempo que tengas para la presentación, y de la disponibilidad de los ingredientes.

ALMUERZO TIPO 1

Características principales:

En primer lugar, te proponemos platos que tienen como ingredientes principales una gran diversidad de alimentos. En general, son platos laboriosos pero económicos, más propios de la época invernal. Suelen servirse como platos únicos o acompañados de una ensalada.

EJEMPLOS:

- * **Migas con panceta y chorizo** (Andalucía). Se pueden tomar acompañadas de aceitunas, naranjas, granadas o chocolate.
- * **Cocido mareado y croquetas** (Jaén). Se puede acompañar de una ensalada y fruta.

ALMUERZO TIPO 2

Características principales:

Platos fáciles de preparar, económicos y propios de la época veraniega. Pueden constituir un plato único o acompañarse de un segundo plato a base de pescado frito.

EJEMPLOS:

- * **Salmorejo** (Córdoba). Se sirve acompañado de huevo duro, jamón serrano y tomate picado. Este plato puede constituir, de esta forma, un plato único o bien se puede servir con unas panochas de boquerones fritos, y fruta de postre.
- * **Porra Antequerana** (Málaga). Se sirve acompañado de huevo duro picado, atún o taquitos de jamón. Fruta de postre.

ALMUERZO TIPO 3

Características principales:

Son pucheros o potajes fáciles de preparar, económicos, y cuyo ingrediente base es una o varias legumbres, y en los que el segundo plato puede estar compuesto por algunos de los propios ingredientes, lo que llamamos "la pringá", bien se puede servir un segundo plato más ligero a base de pescado o huevo.

EJEMPLOS:

- * **Potaje de Acelgas con Alubias** (Almería). De segundo, pescado frito y ensalada. Pan y fruta de postre.
- * **Cocido Andaluz** (Cocina Andaluza). De segundo, "pringá". Pan y fruta de postre.

ALMUERZO TIPO 4

Características principales: Consta de dos platos. Los primeros son platos fuertes a base de arroces, patatas o pastas, que se complementan con un segundo plato más ligero a base de carnes, pescados o huevos. En algunos casos, dependiendo de los ingredientes que se le añadan al primer plato, y de los hábitos alimenticios del comensal, pueden servirse como plato único acompañados de una ensalada y postre.

EJEMPLOS:

* **Arroz con verduras.** De segundo, carne con tomate, y fruta de postre.

* **Guiso de arroz marinero a lo pobre.** Ensalada y fruta

Para cada menú te hemos sugerido como postre la fruta, aunque puedes alternar postres lácteos (yogur, natilla, cuajada, helado de leche, etc.) y, en ocasiones especiales, puede incluir postres de la gastronomía andaluza, que aportan calorías y un buen número de sustancias nutritivas. Algunas de estas recetas las encontrarás en este libro.

POSTRES

ALMUERZO TIPO 5

Características principales: Consta de dos platos que deben estar equilibrados, ya que, por separados, no constituyen una comida completa, desde un punto de vista nutricional. Los primeros pueden ser sopas o verduras guisados o en ensalada. Los segundos, a base de carnes, pescados o huevos, cocinados de diferentes maneras. En general son fáciles de preparar, aunque exigen una mayor dedicación.

EJEMPLOS:

* **Gazpacho**, seguido de cazón en amarillo (Cádiz), Pan y Fruta.

* **Espinacas con garbanzos**, acedías fritas, Pan y Fruta.



CENAS

Te sugerimos una serie de menús donde elegir, teniendo en cuenta lo consumido durante el día, la combinación diferente al almuerzo, para dar variedad a tu alimentación y evitar carencias y excesos de algunos nutrientes.

- 1** Acelgas esparragadas. "Pescáito" frito. Pan y Fruta
- 2** Sopa de picadillo. Tortilla de ajetes. Pan y Fruta.
- 3** Sopa de verduras. Flamenquines. Pan y Fruta.
- 4** Ensalada mixta. Entremeses variados (queso, jamón, etc.) Pan y Fruta.
- 5** Sopa de pastas. Pescado en blanco. Ensalada. Pan y Fruta.
- 6** Judías verdes rehogadas. Tortilla francesa. Pan y Fruta.
- 7** Revuelto de espinacas. Croquetas. Pan y Fruta.





COMPRA DE ALIMENTOS

Lista de la Compra.	41
Consejos para la compra.	42
Tipos de Establecimientos.	43
Etiquetado.	44
Aditivos.	46
Envasado.	46
Reclamaciones.	47
ALIMENTOS FRESCOS:	
Acetite.	48
Verduras y Frutas.	49

Huevos.	51
Leche.	52
Yogur.	54
Charcutería.	56
Carne.	57
Pescado.	58
ALIMENTOS CONSERVADOS:	
Congelados.	61
Precocinados.	62
Enlatados.	63



La Lista de la Compra

TENGA
EN CUENTA



Es un elemento esencial sin el cual no debemos efectuar la compra. La lista nos ayudará a aprovechar mejor nuestras posibilidades para obtener una compra más beneficiosa.

*Elaborar la lista de la compra antes de salir de casa nos va a suponer un ahorro de tiempo y dinero y evitará que compremos productos innecesarios.

*Para programar la lista tendremos en cuenta nuestras necesidades, nuestra dieta, economía, capacidad de almacenamiento e incluso nuestra actividad laboral, dependiendo también de las ofertas del mercado.

*Una vez en el establecimiento, la compra ha de hacerse de una manera ordenada eligiendo primero los productos envasados como las conservas, legumbres, pastas, café, galletas, etc., y siguiendo con los demás productos en el orden que se relaciona más adelante.

*Tenga cuidado con la OFERTAS. Compruebe realmente que exista una buena relación calidad/precio y observe con atención la fecha de caducidad, pues a veces se ofertan productos próximos a caducar.

En los supermercados evite ser atraído por los productos superfluos situados cerca de la caja. Límitese a su lista de la compra.

*El transporte hasta la casa debe hacerse lo más rápido posible y en su distribución en las bolsas no deben mezclarse los productos alimenticios con el resto de la compra.

ORDEN DE PRODUCTOS PARA COMPRAR

1º

Productos no refrigerados:

- * Productos envasados
- * Frutas y verduras
- * Huevos
- * Pan

2º

Productos refrigerados:

- * Charcutería
- * Carne.
- * Pescado.
- * Otros productos refrigerados.





Consejos para una buena compra

* Debe llevar una lista con los productos que necesita y atenerse disciplinariamente a ella.

* Debe exigir calidad e higiene en todos los establecimientos, y reclamar cuando no ofrezcan las condiciones adecuadas.

* Evite comprar en venta ambulante los productos perecederos (carnes, pescados, productos lácteos, verduras, etc.). Su venta ésta prohibida por la dificultad de su control de calidad e higiene por las autoridades sanitarias. Su posible reclamación resultaría muy difícil.

* Tenga en cuenta que si un alimento es caro, puede ser sustituido por otro más barato con las mismas propiedades nutritivas. Lo más caro no es siempre lo mejor.

* Revise los precios y el peso de los alimentos que compre. El papel no debe ser incluido en el peso.

* Los alimentos congelados

conservan todo su valor nutritivo y casi siempre se presentan sin desperdicio. Revise que estén correctamente envasados y en perfecto estado de congelación. Utilice las bolsas térmicas para su transporte.

* Los alimentos frescos deben presentarse correctamente y no amontonados y mal ubicados . Hay que rechazar los productos que el vendedor toque sin la higiene adecuada y no tengan protección.

* Debe exigir higiene en su manipulación y no debe aceptar que los artículos alimenticios se los envuelvan en papel usado o de periódico.

* Debe comprobar el cambio y guardar el tiquet de caja, le será útil para hacer posteriormente cualquier reclamación.

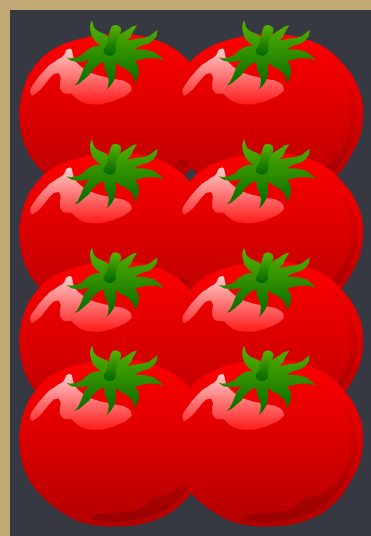
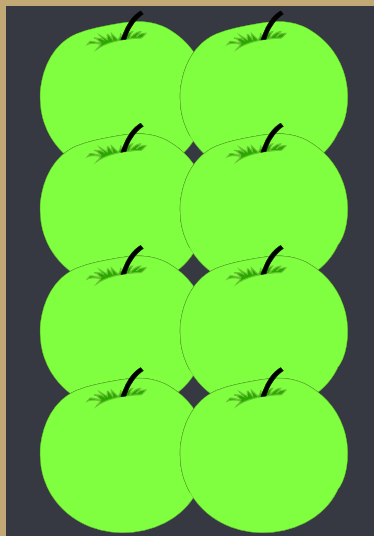
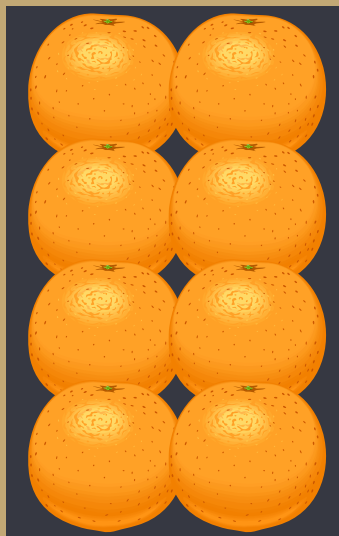
* Compre sólo lo que pueda almacenar, según la capacidad del frigorífico y la de la despensa y en función de lo que se vaya a consumir.



Establecimientos

El lugar donde vamos a efectuar la compra es también un elemento a considerar para que ésta sea correcta, debiendo utilizar un punto de venta u otro dependiendo de nuestras propias conveniencias y sabiendo elegir el lugar más adecuado. En cualquier caso, debe vigilar que el local esté debidamente autorizado y que tenga el adecuado control sanitario. Todos deben exponer de forma clara y visible su licencia de apertura. Los empleados de los establecimientos

deben adoptar una conducta higiénica. Para ello han de utilizar una vestimenta adecuada y exclusiva para el lugar de trabajo, no deben fumar ni comer mientras atienden y los utensilios que empleen han de estar bien limpios, lavándolos cada vez que cambien de alimento. No sirve limpiar el cuchillo con un trapo, pues podría significar la contaminación del alimento. Igualmente, al lavarse las manos, deben utilizar toallas de un solo uso para secarse.





Información obligatoria del etiquetado

Todos los productos alimenticios que se presenten envasados y que se comercialicen en España, deberán llevar una etiqueta escrita en español que contenga las indicaciones de la información obligatoria fácilmente comprensibles e inscritas en un lugar perfectamente visible. Estas son:

- * **Denominación** del producto.
- * Si pudiera inducir a error, indicación de su **estado físico** (en polvo, liofilizado, congelado, concentrado, ahumado).
- * La lista de **ingredientes**, en orden decreciente de sus masas en el momento en que se incorporen durante la fabricación del producto.
- * **Cantidad neta**, expresada en litros, kilos, etc.
- * Fecha de **duración mínima** (*consumir preferentemente antes de...*), o en su caso, fecha de caducidad.
- * Condiciones para su correcta **conservación**.
- * **Modo de empleo**.
- * **Identificación** del nombre y domicilio de la **empresa** (fabricante o envasador, o vendedor de la U.E.).
- * Identificación del **lote de fabricación**, en su caso. (No hace falta, si la fecha de caducidad dice el día y mes).
- * Si el producto no proviene de la Comunidad Europea, debe indicar el lugar de **origen**.



Etiquetado sobre propiedades nutritivas

El etiquetado sobre propiedades nutritivas será obligatorio cuando en la etiqueta, la presentación o la publicidad, figure la mención de que el producto posee propiedades nutritivas.

La etiqueta debe informar sobre su contenido en:

***VALOR ENERGÉTICO**

***NUTRIENTES**

Proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra alimentaria, sodio, vitaminas y sales minerales.

Esta información debe aparecer agrupada en forma tabular o lineal y, si el espacio lo permite, con las cifras en columna, y deberá figurar en lugar visible.

ADITIVOS ALIMENTARIOS.

La utilización de los aditivos en la alimentación de la sociedad moderna es necesaria, pero ésta no debe ser abusiva ya que podría afectar a la salud de la población. De aquí, que las organizaciones internacionales (OMS, etc.) hayan establecido las correspondientes limitaciones para el empleo de los aditivos alimentarios. Según el Código Alimentario Español, los aditivos se definen como:

"Aquellas sustancias que pueden ser añadidas intencionadamente a los alimentos y bebidas en cantidades mínimas y reguladas en normas establecidas y que, sin modificar su valor nutritivo, sí tienen el objeto de modificar sus características organolépticas o facilitar el proceso de elaboración, conservación y/o su uso.



Algunos tipos de aditivos

COLORANTES

Dan color a los alimentos o intensifican su color natural.

CONSEVANTES

Sustancias empleadas para prevenir la alteración del producto por bacterias, hongos y mohos. Prolongan la conservación.

ANTIOXIDANTES

Inhiben la oxidación de las grasas durante el almacenamiento.

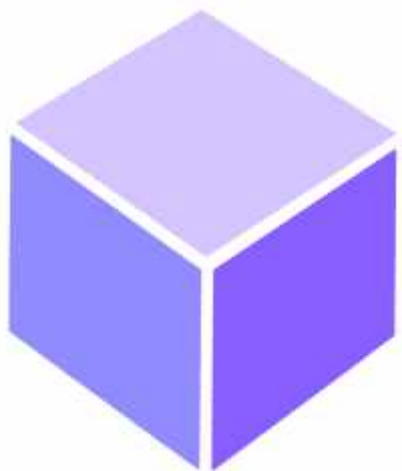
AROMATIZANTES

Sustancias naturales y sintéticas utilizadas para componer el sabor de los alimentos.

ESTABILIZADORES

Mantienen la consistencia de los alimentos.

EL ENVASADO.



Es la acción de envolver, cubrir o introducir en un recipiente hermético o no, un producto destinado a la venta con el fin de protegerlo del deterioro, contaminación o adulteración, hasta que llegue al consumidor. A efectos legales de rotulación y etiquetado no se considera envasado, si la acción se ha realizado en presencia del comprador.

Una de las ventajas que presenta para la compra, es que evita la intervención del vendedor y además, mediante la etiqueta nos debe informar de las características del producto.

Sin embargo, conviene tener en cuenta que existen envases que no contienen siempre lo que se espera de ellos.

También debemos tener presente que el envase encarece el producto.

En general, es preferible comprar alimentos con el menor empaquetado posible y optar por recipientes reciclables.



Reclamaciones

Todos los establecimientos que comercialicen bienes o presten servicios en Andalucía, tienen la obligación de poner a disposición del cliente que lo solicite el LIBRO DE HOJAS DE RECLAMACIONES.

Las citadas hojas de reclamaciones constan de tres ejemplares: el consumidor retira las copias de color blanco y la verde, y el establecimiento se quedará con la copia de color rosa.

Los establecimiento deberán contestar al reclamante en el plazo de 10 días, contados desde el día siguiente a la fecha de formulación, o de no estar de acuerdo con la misma, podrá dirigirse con el ejemplar de color blanco a:

***Servicio de Consumo de la Delegación Provincial de la Consejería competente.**

***Oficina Municipal de Información al Consumidor(OMIC).**

***Asociaciones de Consumidores.**

Por otra parte, a partir de 1988, se instauran en España las bases de un Sistema Arbitral de Consumo, que se implanta definitivamente a partir de 1993, y cuya finalidad es la de resolver las reclamaciones de los consumidores contra los establecimientos que ostenten el distintivo oficial en el que se expresa "ESTABLECIMIENTO ADHERIDO. ARBITRAJE DE CONSUMO". Este sistema permite resolver los conflictos entre empresarios y consumidores de forma gratuita, rápida y eficaz.

Por último, indicar que siempre cabe la posibilidad de acudir a los Tribunales de Justicia.



ALIMENTOS FRESCOS

Aceites vegetales

ACEITES DE SEMILLAS OLEAGINOSAS

Son los obtenidos de las semillas oleaginosas expresamente autorizadas, y sometidos a refinación completa previa a su utilización como aceites para consumo humano.

Los aceites de semillas oleaginosas que están autorizados son: aceite refinado de: soja, girasol, cacahuete, algodón, cártamo, germen de maíz, colza, pepita de uva, semillas (procedente de la mezcla de dos o más aceites de semillas oleaginosas autorizadas).

EL ACEITE DE OLIVA

Es el aceite típico del área mediterránea y se obtiene de los frutos del olivo, las aceitunas.

El Aceite de oliva virgen se obtiene por medios únicamente mecánicos y en frío, mientras que el aceite de oliva es una mezcla de aceite de oliva virgen y de aceite de oliva refinado sometido a procesos físico-químicos.

Desde el punto de vista nutricional, resulta más ventajosa la dieta que utiliza el aceite de oliva frente a la dieta en la que predominan los aceites de semillas.

TIPOS DE ACEITES DE OLIVA (Comercio al por menor): (Denominación oficial de la C.E.)

* ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA:

Aceite de oliva virgen de acidez no superior a 1.

* ACEITE DE OLIVA VIRGEN:

Aceite de oliva virgen de acidez no superior a 2.



* ACEITE DE OLIVA:

Aceite constituido por una mezcla de aceite de oliva refinado y virgen con acidez no superior a 1,5.

* ACEITE DE ORUJO DE OLIVA:

Aceite constituido por una mezcla de aceite de orujo de oliva refinado y virgen con acidez no superior a 1,5. Estas denominaciones deberán figurar en la etiqueta.



Frutas y Verduras

A la hora de comprar verduras frescas debemos tener en cuenta que estén limpias, que tengan el color y el brillo correspondiente a su naturaleza y que la piel esté sana; presentadas de manera ordenada y por supuesto que no estén expuestas al sol.

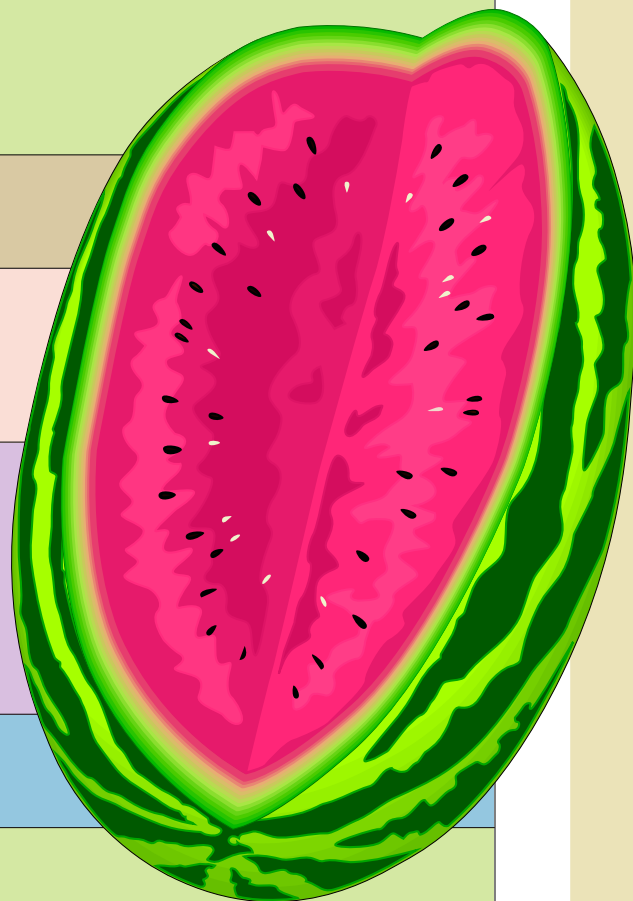
Debemos recordar que la venta ambulante de estos productos está prohibida y no ofrecen garantías de higiene y seguridad ni de calidad.

Es preferibles comprarlos "*de temporada*", es decir, que se hayan recolectado en esa época del año, ya que además de contribuir a nuestro beneficio económico, alcanzan al óptimo valor nutritivo en este momento de su maduración.

Ultimamente, cada vez más, se presentan en el mercado en bandejas recubiertas de plástico. Compruebe en su etiqueta, que aparte del precio, especifique el peso, nombre, variedad, categoría, etc., ya que si no especifica estos datos, no se considera normalizada, sino que simplemente es más cómoda a la venta para el establecimiento.

Procure no comprar más cantidad de la que se vaya a consumir en 2 ó 3 días, sobre todo en verano.

Las frutas en conserva, jamás pueden sustituir en valor nutritivo a las frutas naturales.





Los Huevos

El *huevo*, por su contenido en proteínas, hierro y vitaminas A, B y D, es un alimento de alto valor nutritivo.

Categorías

Con la denominación genérica de huevo se entiende, única y exclusivamente, los de gallina. Los de otras aves siempre se designan indicando especie a la que pertenecen. Según sus características, los huevos se clasifican en tres categorías:

Categoría A, que son aquellos huevos frescos de alta calidad que encontramos en el mercado limpios y con la cascara íntegra.

Categoría B, que son los huevos de segunda calidad o conservados.

Categoría C, que son aquellos que, por sus características inferiores, está prohibida su venta para consumo directo, por lo que se destinan a la industria.

El Peso

Según el reglamento (CEE) 1274/91, los huevos de categoría A, según su peso, se clasifican del siguiente modo:

Categoría 0	75 gr. o más
Categoría 1	de 70 a 75 gr.
Categoría 2	de 65 a 70 gr.
Categoría 3	de 60 a 65 gr.
Categoría 4	de 55 a 60 gr.
Categoría 5	de 50 a 55 gr.
Categoría 6	de 45 a 50 gr.
Categoría 7	menos de 45 gr.



Los huevos

Su venta:

Los huevos pueden presentarse en el mercado de tres maneras distintas: A granel, cuya clasificación debe estar indicada en un cartel, y sólo los huevos frescos de categoría A, Envasados y Precintados, en cuyos envases debe figurar, la marca registrada, categoría y clase de huevos con la indicación de su peso en gramos y fecha de consumo preferente.



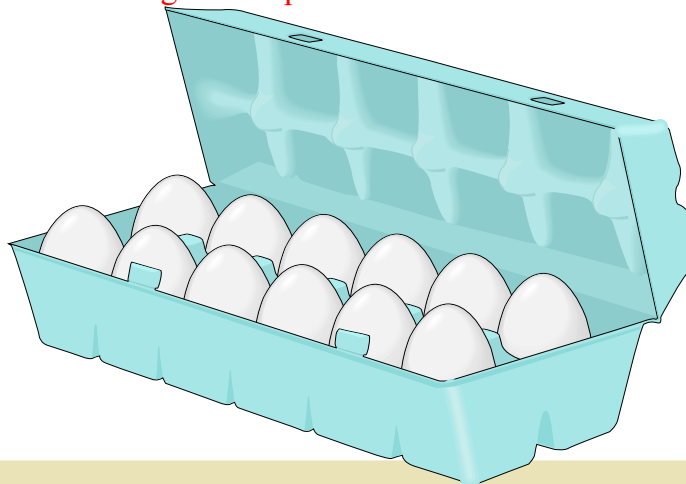
CONSEJOS PARA SU COMPRA.

Los huevos morenos no son mejores que los blancos, ambos tienen el mismo valor nutritivo. El color depende de la raza de la gallina o del tipo de alimentación, aunque los morenos al tener una cáscara mas sólida y menos permeable que los blancos permite una mejor conservación.

Si el huevo se mueve mucho en su interior y pesa poco en relación a su tamaño significa que ha envejecido.

No existen apenas diferencia de composición entre los huevos puestos por gallinas en libertad o en batería.

Vigila que la cáscara esté limpia e intacta. La presencia de excrementos o grietas supondrá una contaminación más rápida





La leche

DIFERENTES TIPOS DE LECHE

Leche esterilizada:

Es la leche natural, entera, desnatada o semidesnatada, sometida después de su envasado a un proceso de calentamiento en condiciones tales de temperatura y tiempo que asegura la destrucción de los microorganismos y la inactividad de sus formas de resistencia. Debido a este tratamiento pierde algunos nutrientes. Es el que mayor tiempo de conservación tiene.

Leche UHT

Es leche natural, entera, desnatada o semidesnatada. Está sometida a un proceso de calentamiento de temperatura muy elevada en un mínimo periodo de tiempo, que asegura igualmente la destrucción de los microorganismos. Posteriormente es envasada en condiciones asépticas. Con el envase original cerrado puede conservarse varios meses.

Leche Pasteurizada

Es la leche natural, entera, desnatada o semidesnatada. Está sometida a un proceso de calentamiento que utiliza temperaturas más suaves que la anterior pero durante un periodo de tiempo más largo, que asegura igualmente la destrucción de los microorganismos. Debe conservarse en refrigerador y consumirse, después de su envasado, en un plazo no superior a cuatro días, una vez adquirida.





La leche

Leche Concentrada:

Se entiende por leche concentrada la leche natural, entera, desnatada o semidesnatada, pasteurizada y privada de su parte de agua de constitución. La conservación en frío, dura hasta cinco días después del envasado.

Leche Evaporada:

Es leche de vaca esterilizada privada de su parte de agua de constitución. su conservación es de larga duración.

Leche en Polvo:

Es un producto seco y pulverulento que se obtiene mediante deshidratación de la leche entera o parcialmente desnatada, sometida a

un tratamiento térmico equivalente, al menos, a la pasteurización y realizado en estado líquido antes o durante el proceso de fabricación.

Leche Condensada:

Es un producto que se obtiene por eliminación parcial del agua de constitución de la leche natural, entera, semidesnatada o desnatada, sometida a un tratamiento térmico adecuado y conservada mediante el azúcar. Su conservación es de larga duración.

Leche Descremada:

Es la que se le ha quitado toda la grasa, por lo que su valor calórico disminuye y pierde la vitamina A. por lo demás, conserva todo su valor nutritivo.



**CONSEJOS
PARA SU
COMPRA.**

Atención a los reclamos publicitarios con expresiones haciendo mención a sus propiedades preventivas, terapéuticas y curativas ("tiene de todo" "enriquecida con vitaminas", "formación de los huesos", "reducción de la osteoporosis", etc), puesto que según la normativa de etiquetado los productos alimenticios no deben aludir a estas propiedades. Además no existen razones para añadir calcio a la leche que es de por sí rica en este mineral. En cuanto a la adicción de vitamina A y D tampoco es necesaria; es preferible tomar estas vitaminas en productos que la contengan de forma natural.



El yogur

Se entiende por YOGUR, el producto de leche coagulado obtenido por fermentación láctica a partir de la pasteurizada.

Es, al igual que la leche, un alimento muy completo, rico en calcio, vitaminas B2 y proteínas de alto valor biológico.

Su contenido en calcio y su fácil digestión convierte al yogur en un producto de gran valor nutritivo. Habitual en desayunos, postres y meriendas, también es un buen ingrediente en la elaboración de repostería y todo tipo de salsas.

Diferencias con otros productos similares:

Suelen venir etiquetados como "postre lácteo pasteurizado", tiene todas las ventajas de cualquier producto lácteo pero no las del yogur, por no ser una leche fermentada.





Variedades del yogur

NATURAL



No tiene ingredientes adicionales. De acuerdo a su contenido en materia grasa de la leche, encontramos el yogur natural y el yogur natural desnatado.

AZUCARADO



Es el yogur al que se le ha añadido azúcar o azúcares comestibles. Encontramos el yogur azucarado y el yogur azucarado desnatado.

EDULCORADO



Es el yogur al que se le han añadido edulcorantes autorizados. Encontraremos el yogur edulcorado y el yogur edulcorado desnatado.

AFRUTADO



Es el yogur al que se le han añadido frutas, zumos, y/u otros productos naturales. Encontramos el yogur con..., y el yogur con... (desnatado).

AROMATIZADO



Es el yogur al que se le han añadido agentes aromáticos autorizados. Encontramos el yogur sabor a ..., y el yogur sabor a... (desnatado).

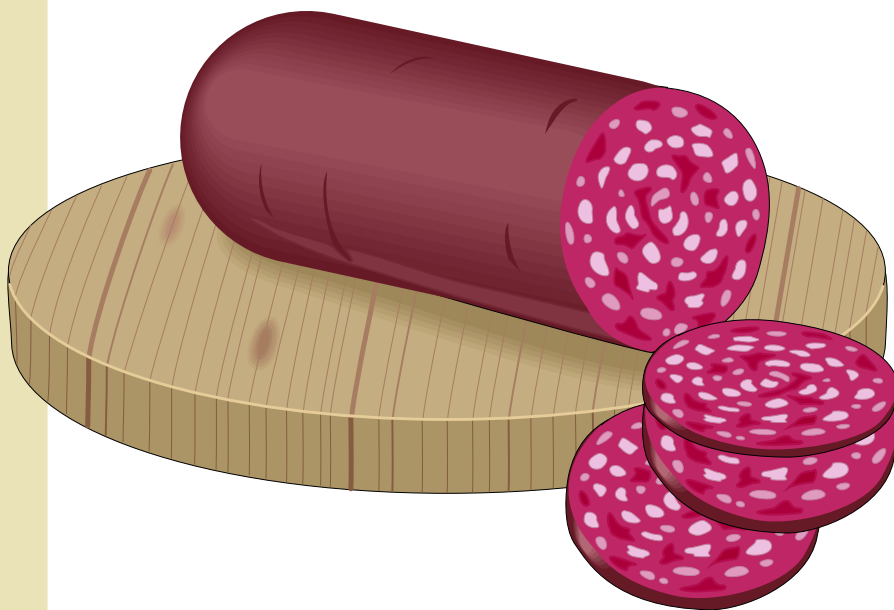


Charcutería

Los productos de charcutería han de presentarse de forma ordenada, conservados en frío y protegidos mediante vitrinas. La superficie de corte una vez abierta la pieza ha de estar protegida para evitar su deterioro. Si no se va a consumir inmediatamente, es preferible que compremos la

cantidad deseada en una sola pieza y que la cortemos en casa, ya que esto alarga su conservación.

El vendedor no debe manipular las lonchas con las manos, ha de utilizar pinzas y depositar directamente en el papel de envoltura. Debe mantener siempre limpia la máquina cortadora.



Carnes

La calidad de la carne dependerá de las características del animal de origen y de la manipulación cuidadosa a nivel de mercado (higiene del matadero, sala de despiece, punto de venta, etc.).

Debe fijarse en los carteles que figuran en el establecimiento, indicando los cortes de las distintas especies de carne.

Cada tipo de carne tienes distintas categorías, según el corte de la pieza. El valor nutritivo de la carne es el mismo con independencia de la zona de animal de donde proceda el corte.



Carnes

CATEGORIAS

- 1 Son los cortes de mayor porción comestible. Se encuentran en la zona de menos ejercicio del animal y son menos fibrosas.
- 2 Partes más duras y fibrosas. Tienen mayor desperdicio en huesos y nervios.
- 3 Son cortes muy ricos en tejido conjuntivo. El desperdicio es muy alto.

CONSEJOS PARA SU COMPRA:

Ha de estar expuesta en vitrinas frigoríficas o en cámaras.

Los distintos tipos de carne deben encontrarse separadas y sobre todo el pollo y las vísceras.

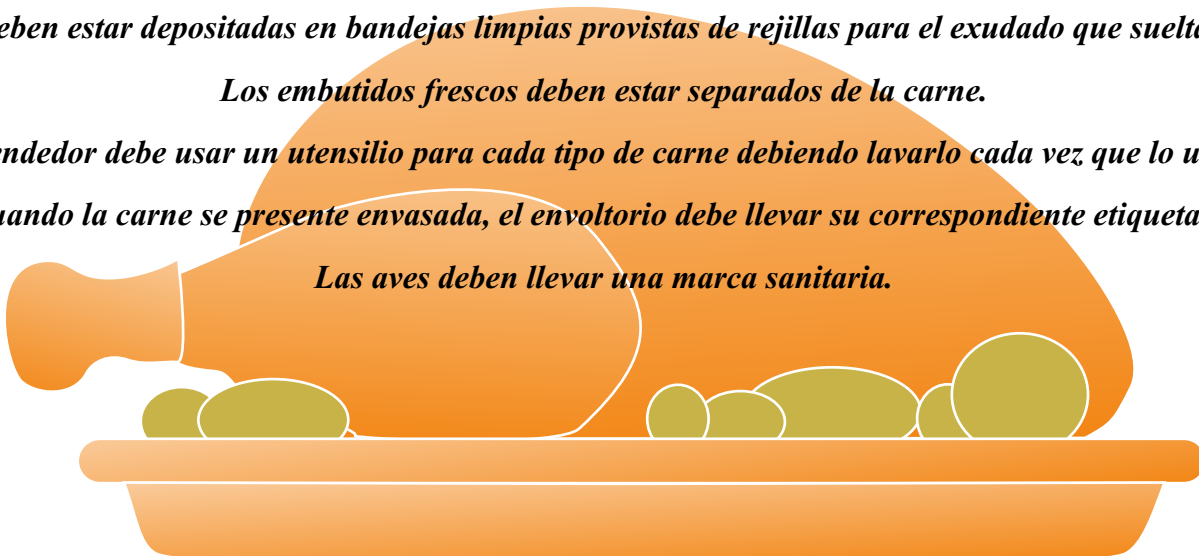
Deben estar depositadas en bandejas limpias provistas de rejillas para el exudado que sueltan.

Los embutidos frescos deben estar separados de la carne.

El vendedor debe usar un utensilio para cada tipo de carne debiendo lavarlo cada vez que lo utilice.

Cuando la carne se presente envasada, el envoltorio debe llevar su correspondiente etiquetado.

Las aves deben llevar una marca sanitaria.





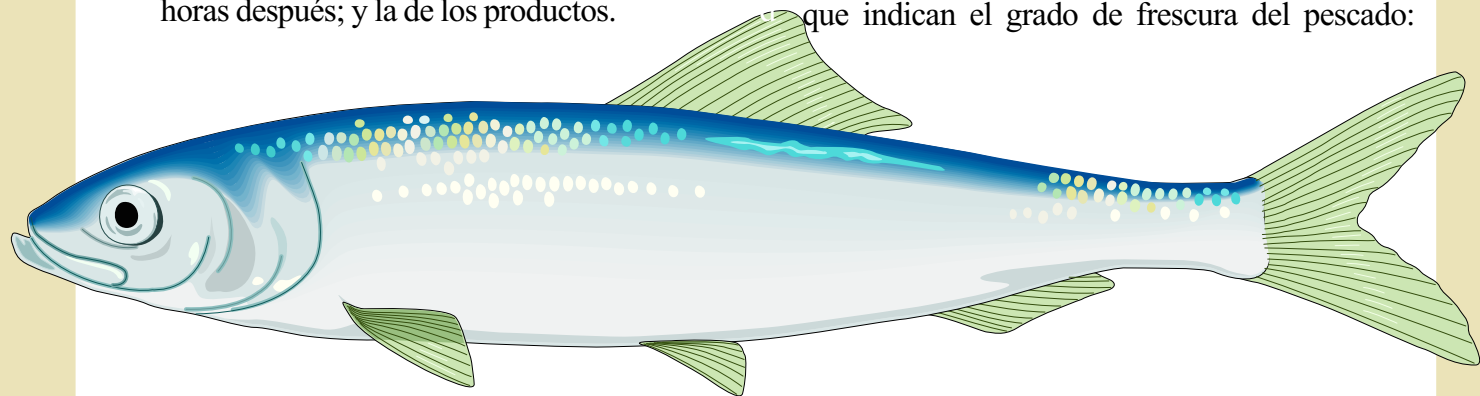
El pescado

Identificar el pescado fresco:

El Código Alimentario Español define el pescado fresco como "aquel que no ha sufrido desde su captura ningún tipo de conservación, excepto la adición de hielo puro, de salmuera, o de agua de mar refrigerada.

Hay que distinguir dos tipos de pesca bien diferenciadas: la del pescado procedente de pesca de litoral cuyas capturas llegan a puerto unas horas después; y la de los productos.

de pesca de altura que se capturan relativamente lejos de la costa, que empiezan a conservarse ya en alta mar (refrigeración con hielo o salmuera). Por otra parte, debido a que el pescado es un alimento que se descompone con mucha facilidad y rapidez, y para evitar que se nos venda pescado como fresco cuando no lo es, el consumidor debe vigilar muy especialmente su control de frescura. Para ello, debe conocer las características que indican el grado de frescura del pescado:



- * El cuerpo del pescado debe ser rígido, firme y con brillo. Con el tiempo la rigidez desaparece.
- * Los ojos claros, vivos y brillantes.
- * Las escamas deben estar bien adheridas.
- * La carne firme, a la presión con el dedo no deja marca al retirarlo.
- * Los cortes deben tener la carne pegada a la espina central.
- * El olor debe ser agradable, a alga marina o mar.



El pescado

Control de la frescura

APECTO DEL OJO	Abombado	Fresco
	Cóncavo por el centro	Inadecuado para consumo
COLOR DE LA COLUMNA VERTEBRAL	Igual tono que la carne	Fresco
	Rosado	En el límite
	Rojo	Inadecuado
DESLIZAR UN CUCHILLO POR DEBAJO DE LA ESPINA	La columna se rompe en vez de despegarse	Fresco
	La columna se despega fácilmente	Pasado
RIGIDEZ DEL ABDOMEN	Intacta	Fresco
	Blanda	En el límite
	Perforada	Pasado

INMADUROS:

Cuando el pescado no ha alcanzado la talla específica de su especie para la comercialización, se denomina "pescado inmaduro", cuya captura es ilegal. Su venta está prohibida.

ADEMÁS DE DAÑO ECOLÓGICO AL SISTEMA, COMPORTA UN RIESGO PARA NUESTRA SALUD.



Pescado congelado

El pescado congelado si se mantiene la cadena de frío, tiene totales garantías sanitarias y el valor nutritivo similar al del pescado fresco.

Si hace más compras, el pescado debe adquirirlo en el último momento y al trasladarlo a casa, debe hacerlo en bolsas térmicas. Si se va a consumir en el día debe colocarlo en el refrigerador, si no, debe conservarlo en el congelador.

Para descongelarlo, podemos hacerlo a temperatura ambiente o bien en la parte más baja del frigorífico.

Una vez descongelado el pescado, se cocina de la misma manera que si fuese fresco.

*Una vez descongelado el pescado, **NUNCA DEBE VOLVERSE A CONGELAR.***

El pescado congelado permite disponer en casa de este alimento perecedero tan difícil de conservar de otra forma.



Alimentos congelados

Los alimentos se someten a bajas temperaturas para conseguir una conservación más duradera.

Los métodos de congelación se han ido perfeccionando y actualmente la industria ha conseguido mantener en perfectas condiciones la calidad de los alimentos congelados, tanto en su color, sabor, textura, y sobre todo en

cuanto al valor nutritivo de los alimentos.

Además, debe saber, que si los alimentos se congelan en el momento de su máxima frescura y se mantiene la cadena de frío, el alimento congelado puede sustituir al fresco con total garantía sanitaria y de idéntico valor nutritivo que el fresco.

CONSEJOS PARA SU COMPRA

Compre los ultracongelados en establecimientos de confianza y garantía higiénica.

Fíjese que el termómetro de la vitrina no esté por encima de -18°C y que los productos no sobrepasen la línea de carga del congelador.

Las bolsas y paquetes deben estar íntegros y sin escarcha.

Los productos deben estar rígidos pero sueltos, sin formar bloque, a excepción de las espinacas.

Compruebe la fecha de consumo preferente.

Compre los congelados al final del recorrido de la compra y trasládelos en una nevera portátil o bolsa isotérmica, en menos de una hora. No los mezcles con otros alimentos.

Al llegar a casa guárdelos rápido en el congelador.

***Recuerde, si se han descongelado, cocínelos antes de volverlos a congelar.
Un alimento descongelado, JAMAS DEBE VOLVERSE A CONGELAR***

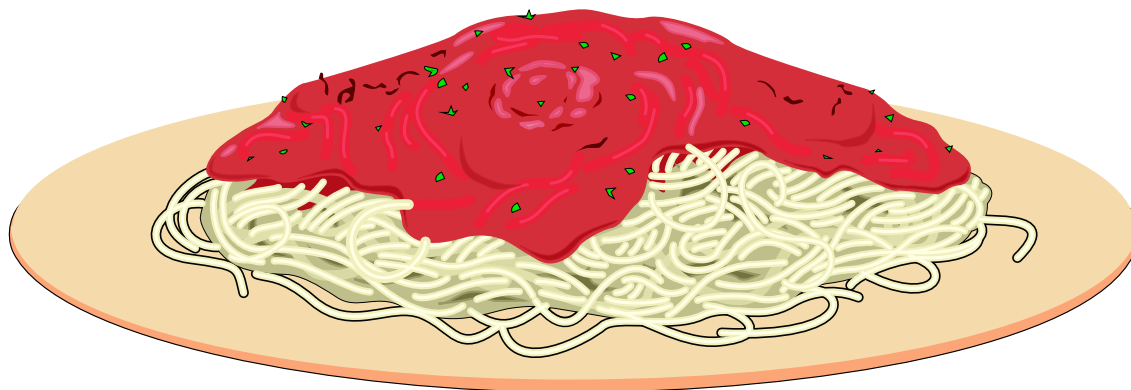


Platos preparados

Son productos contenidos en envases apropiados, hermeticamente cerrados o no, según el procedimiento de conservación utilizado y dispuestos para ser consumidos, ya directamente (PLATOS COCINADOS) de consumo inmediato, o previo simple calentamiento o tras un tratamiento doméstico adicional (PLATOS PRECOCINADOS) cuya venta a granel no está permitida.

Este tipo de alimentación proporciona la disponibilidad de una reserva de alimentos en casa para aquellas ocasiones en las que carece de tiempo para prepararlos, sin embargo, no se debe abusar con su empleo.

Debe tener en cuenta a la hora de comprar estos productos que la lista de ingredientes sea la adecuada.





Productos enlatados

Entre las conservas más utilizadas podemos citar por un lado, las tradicionales como las de verduras, mermeladas, pescados en aceite, etc., y por otro lado las de alimentos elaborados y preparados.

Aunque esta forma de conservación hace que disminuya tanto el sabor como las características nutritivas del alimento, sin embargo, la moderna tecnología ya utiliza técnicas como el envasado al vacío evitando la oxidación, la utilización de antioxidantes, conservantes, el calentamiento rápido a altas temperaturas, etc. que hacen que actualmente se obtengan productos de buen nivel nutritivo.

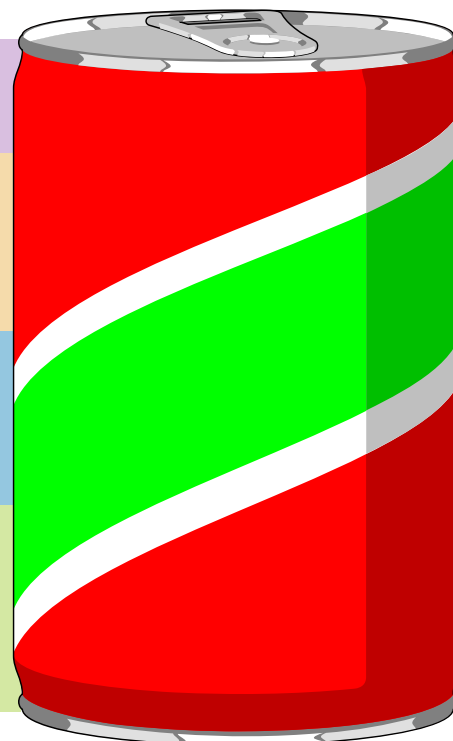
REGLAS

Evite las latas oxidadas y abombadas, aunque esto no signifique que el producto no esté en buenas condiciones

*No olvide leer la **INFORMACIÓN DE LA ETIQUETA**, ésta debe ser clara, indicar el nombre del producto, la forma en que está preparado, el peso neto y escurrido, la fecha de consumo preferente, la conservación en frío en su caso, etc.*

Evite aquellas conservas que al abrirlas tiene en la superficie un líquido turbio o una ligera espuma. Esto puede deberse a que esté alterado por la presencia de bacterias o porque el producto está acidificado.

*Debe tener en cuenta la relación calidad/precio fijándose en el índice de calidad que informe la etiqueta: tamaño del fruto, consistencia(dura o blanda), presentación(pelado, entero, troceado, triturado). **DEBE BUSCAR EL PRODUCTO DE MEJOR CALIDAD A MENOR COSTO.***





CONSERVACIÓN EN CASA

En la casa	65
Congelación	66
¿Donde guardar los alimentos?	67
Manipulación de los alimentos	70
Preparación culinaria de los alimentos	71
Preparación culinaria de los vegetales	73
Preparación culinaria de las carnes	75
La fritura	76



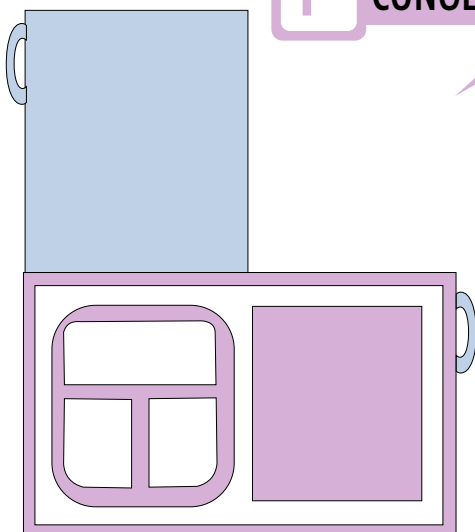
En la casa

Una vez llegamos a la casa, después de haber comprado, lo primero que hemos de hacer es colocar los alimentos.

Empezamos por los congelados, pues si queremos que no se estropeen y sigan conservando todas sus propiedades, hemos de meterlos rápidamente en el congelador. Después seguimos por los que deben estar refrigerados: carne o pescados frescos, yogur, huevos, y por último las frutas y verduras que no se vayan a consumir inmediatamente y estén suficientemente maduras.

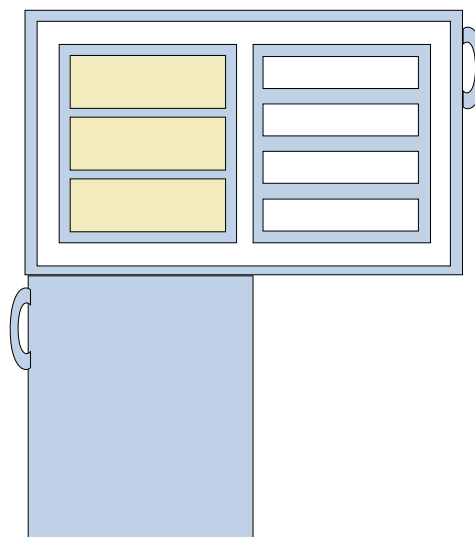
En el frigorífico deben protegerse los alimentos como carne, pescado o alimentos cocinados, bien utilizando recipientes cerrados, o bien aislandolos con papel de aluminio o de plástico. También conviene poner separadas las frutas y verduras que vayan a consumirse crudas, para que no se contaminen con los otros Alimentos.

1º CONGELADOS



2º REFRIGERADOS

Los alimentos que no necesitan refrigeración, como legumbres, conservas, aceite, etc. Deben guardarse en lugar fresco y seco y, según qué alimentos, como las patatas y el aceite, en lugar oscuro.





Congelación

Desde el punto de vista nutricional la congelación y la refrigeración son las dos formas de conservación que menos daño causan, aunque siempre hay unas ciertas pérdidas, sobre todo en las vitaminas que están en mayor proporción en los vegetales.

CONGELACION CASERA

Si compramos los alimentos frescos y queremos conservarlos en casa debemos tener un congelador de cuatro estrellas (****), para que la congelación se haga lo más rápidamente posible y no pierdan sus cualidades los alimentos.

En casa podemos congelar tanto productos frescos como platos cocinados, es conveniente congelarlos en raciones, según se vayan a consumir. Si los alimentos son frescos deben:

- * Ser de calidad.
- * Estar limpios de desperdicios.
- * Estar protegidos con papel de aluminio, plástico o un recipiente hermético.

En el caso de las verduras deben escaldarse previamente, es decir introducirlas unos momentos en agua hirviendo. La descongelación debe ser un proceso lento, sobre todo para las carnes, debiendo ponerse con bastante antelación en el frigorífico para garantizar que se ha descongelado completamente antes de utilizarlo.

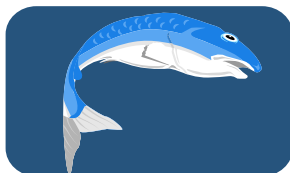
**¡NO SE DEBE VOLVER A CONGELAR
UN ALIMENTO PREVIAMENTE DESCONGELADO!**



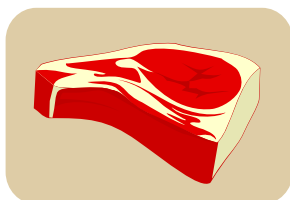
¿Dónde guardar los alimentos?



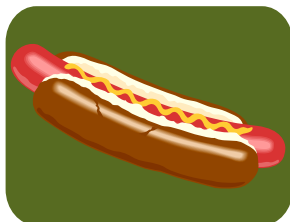
Los congelados. Si compramos los alimentos ya congelados para conservarlos deberemos tener como mínimo congeladores con Puerta separada de la del frigorífico. El tiempo en que puede conservarse un alimento congelado varía de unos a otros. así los pescados pueden estar de dos a tres meses, mientras que la carne varía entre 12 meses la de vacuno y menos tiempo la de granja o la de cerdo. Hay que tener en cuenta que un alimentos congelado no es el que está "duro", si no el que se mantiene por debajo de los -18°C , que es la temperatura en la que se mantienen los alimentos en los congeladores con puertas separadas.



El Pescado. El pescado fresco debe guardarse en el frigorífico una vez limpio, sin la tripa, y en un recipiente cerrado para no dar olor a otros alimentos y a ser posible sobre una rejilla o un plato boca abajo para que escurra. Es preferible ponerlo en la parte superior del frigorífico que es la que se mantiene más fría, de todas formas conviene consumirlo en el día o como muy tarde al día siguiente.



La carne. La carne fresca debe conservarse en el frigorífico con la debida protección y en un recipiente impermeable para que no "gotee" sobre otros alimentos. Es conveniente situar la carne sobre una rejilla para que si se produce líquido permanezca separado. Si es realmente fresca puede conservarse hasta una semana, a excepción de la carne picada y la casquería (hígado, sesos, riñones, sangre, etc) que debe consumirse o cocinarse en el día.



Chacinas y embutidos. deben conservarse en el frigorífico cuando se compran cortados.



¿Dónde guardar los alimentos?

La leche y derivados. La leche debe conservarse en el frigorífico si es leche del día, ya que caduca enseguida. También debe guardarse en el frigorífico la leche esterilizada una vez abierto el envase. Es importante cerrar bien el envase porque la leche toma con facilidad los olores de otros alimentos. Los derivados frescos de la leche, como el yogur y el queso fresco, deben conservarse asimismo en el frigorífico.

Verduras y hortalizas. En general las verduras y hortalizas deben consumirse cuanto antes, ya que empiezan a perder vitaminas desde que se separan de la tierra. En casa deben guardarse en la parte baja del refrigerador hasta que vayan a ser consumidas.

Frutas. Si queremos aprovechar todos los beneficios que puede reportarnos la fruta debemos comprar poca cantidad, de manera que la tomemos siempre lo más fresca posible. En cuando a la conservación dependerá de lo madura que esté y del calor que haga. Los plátanos se ponen negros en el frigorífico por que son muy sensibles al frío. Para evitarlo es suficiente envolverlo bien en dos papeles de periódico.



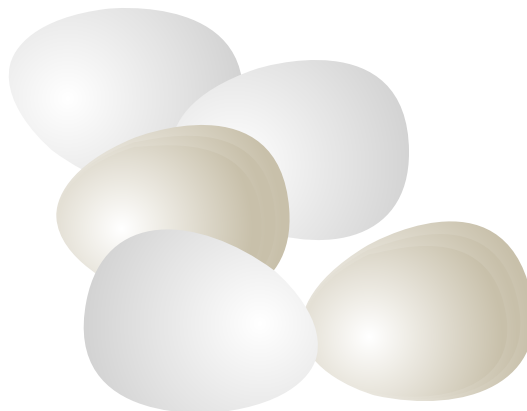


¿Dónde guardar los alimentos?



Huevos. En los últimos años se ha extendido la costumbre de lavar los huevos antes de meterlos en la nevera, pensando que con ello se eliminaban los gérmenes como la salmonela causantes de diarreas y vómitos. Sin embargo al lavar los huevos ocurre todo lo contrario, se lava la película protectora de la cáscara y con ello los gérmenes si los hay, entran con más facilidad al interior. Por tanto: ¡NO LAVE LOS HUEVOS! Deben guardarse en el refrigerador con la punta hacia abajo para impedir que la yema entre en contacto con la cáscara evitando así una posible contaminación. Se recomienda consumir los huevos antes de que pasen 15 días de la fecha de la compra.

Las grasas. Deben conservarse en lugar fresco. En el caso de las grasas sólidas, como la mantequilla, margarina o manteca de cerdo si hace calor deben guardarse en el frigorífico para que no se fundan. Para evitar el enranciamiento, de forma especial en los aceites, deben conservarse en recipientes bien cerrados que eviten en lo posible su contacto con el aire. La luz puede alterar también sus propiedades por lo que conviene guardarlos en lugares oscuros o bien envasados en latas que impidan que la luz llegue al aceite.





Manipulación de los alimentos

En la preparación de los alimentos hay que mantener una serie de normas higiénicas para evitar su deterioro o la contaminación por gérmenes. Estas normas afectan a la higiene de la persona que maneja los alimentos, al cuidado que hay que tener con los utensilios que se utilizan, con la refrigeración y con los animales domésticos.

El mantener estas normas higiénicas va a impedir que aparezcan toxiinfecciones alimentarias en las personas que consuman los alimentos preparados en la casa.

CONSEJOS

...Sobre las personas que manipulan

Lavate las manos antes de empezar la preparación y siempre después de ir al WC.

No te metas el dedo en la nariz, cuando manipules alimentos.

Protegerse las heridas con una cubierta impermeable.

Si está resfriado/a no tosas sobre los alimentos. No fumes durante la manipulación.

...Sobre los utensilios

Hay que procurar tener distintas tablas para cortar alimentos crudos y cocinados. Las tablas de madera debido a su porosidad y dificultad de limpieza, se deben sustituir por otras de poliuretano blanco. Los cuchillos y recipientes de la cocina deben ser de acero inoxidable o de otros

materiales lisos o impermeables, que no transmitan sustancias tóxicas. Los utensilios que se usan con alimentos crudos como pescado, carne o huevos deben lavarse antes de ser utilizados con alimentos ya cocinados. Hay que tener especial cuidado con el plato usado para dar la vuelta a las tortillas y cambiarlo o limpiarlo antes de volverlo a utilizar.

...Sobre la refrigeración

Cuando se prepara comida para mucha gente, no hacerlas con excesiva antelación, sobre todo las que se deterioran con más facilidad (salsas, salsas que contengan huevo y mayonesas) Refrigerar las comidas inmediatamente después de elaboradas, siempre que no se vayan a comer en ese momento. No deben dejarse a temperatura ambiente. De igual manera se procederá con las sobras. Preparar sólo la cantidad de comida que se tenga capacidad de refrigerar. Los alimentos congelados deben descongelarse en el refrigerador.



Preparación culinaria de los alimentos

Las cualidades nutricionales de los alimentos pueden ser afectados por los procesos tecnológicos y culinarios que se apliquen. Dichos efectos pueden ser perjudiciales o beneficiosos y afectan de forma distinta a los diversos alimentos.

En las manipulaciones domésticas en el contenido vitamínico y mineral es el más negativamente afectado. En todos aquellos procesos en los que intervienen grandes cantidades de agua, tales como el lavado, la precocción o incluso la cocción en agua, originan pérdidas de minerales y especialmente de las vitaminas que son solubles en agua.

Muchas vitaminas también son muy sensibles a la luz y altas temperaturas. La vitamina C, por ejemplo, es una de las más frágiles: por ser soluble en agua se pierde con el remojo, y es muy sensible a la oxidación (un zumo de naranja si no se toma en el momento se pierde, por contacto con el aire, gran parte de su contenido en vitamina).

Las proteínas suelen afectarse poco por la cocción en horno o fritura, siempre que se realice a temperaturas bajas. Las grasas pueden modificarse por su calentamiento excesivo (duración muy prolongada a temperaturas superiores a 200°C). El sobrecalentamiento excesivo las hace prácticamente incomedibles debido a los malos olores y ser demasiado viscosas. En las frituras conviene adoptar una serie de precauciones que más adelante diremos.

En general, la cocción mejora la digestibilidad de las proteínas, como es el caso de algunas carnes ricas en tejidos fibrosos y de la clara de huevo. La cocción en agua al vapor produce algunas pérdidas de nutrientes, pero suelen ser irrelevantes, porque habitualmente consumimos el jugo de la carne o el caldo.

Los almidones contenidos en los cereales, patatas, legumbres se benefician enormemente de la cocción pues crudos son poco digeribles. Las legumbres necesitan del remojo y la cocción para que se ablande la cáscara o piel que es muy fibrosa.



Preparación culinaria de los alimentos

SUGERENCIAS para preparar los alimentos en casa, conservando el máximo de nutrientes:

Lavado de alimentos:

Debe hacerse de manera rápida con agua fría. Nunca dejes en remojo los alimentos. En el caso de las verduras el lavado es muy importante, no sólo para quitar los restos de tierra y los “bichitos” sino también para eliminar los productos químicos utilizados en su cultivo así como los posibles microbios. No deben cortarse antes del lavado, pues pierden vitaminas.

Cómo preparar la lechuga:

Lavar hoja por hoja para quitar la tierra sumergir con un chorrito de vinagre, para desprender los “bichitos” volver a enjuagar, generalmente con el cloro del agua del grifo es suficiente para desinfectarlas; pero si se quiere o hay duda añadir al agua de enjuagar dos gotas de lejía, reservar las hojas así lavadas y bien escurridas, partirlas y aliñarlas en el momento de llevarlas a la mesa. Así no pierden sus vitaminas ni su aspecto turgente.

Cocción de alimentos:

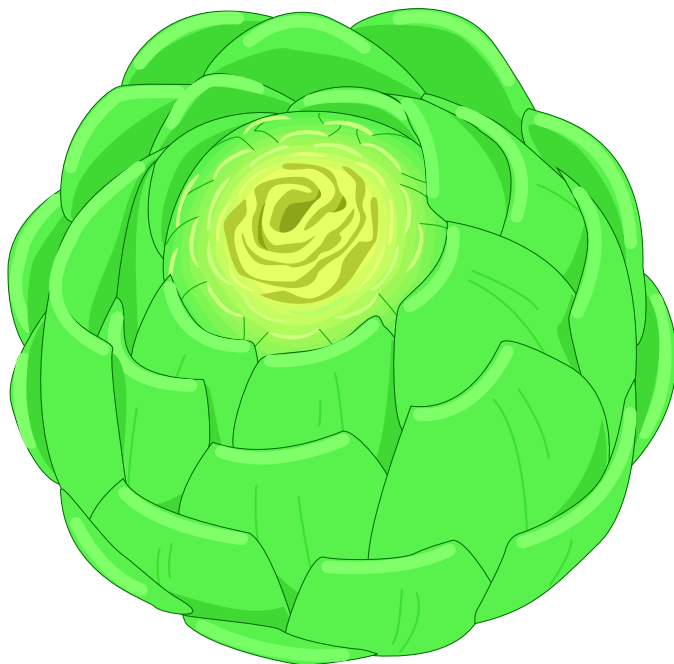
Durante la cocción, utiliza la menor cantidad posible de agua. Los métodos de cocción como la olla a presión, el vapor, requieren poco o nada de agua. Los residuos de agua y también de “pringue” de las carnes fritas, deben utilizarse para hacer sopas o jugos de carne. No cueza en exceso los alimentos, pues algunas vitaminas son poco estables al calor. Otra ventaja de la olla a presión y la fritura es que los alimentos se cuecen en menos tiempo.





Preparación culinaria de los vegetales

El consumo de VERDURAS crudas en forma de ensalada, picadillos, gazpacho, es muy recomendable pues suponen un buen aporte de vitaminas, dado que estas no han sido disminuídas por ningún proceso de cocción. Los ácidos protegen las vitaminas, por eso, es aconsejable siempre que sea posible, añadir unas gotas de limón o de vinagre en las distintas preparaciones de verduras.



LAS LEGUMBRES deben remojar en agua fría y por un tiempo no superior a 12 horas. La cocción debe hacerse con aplicación moderada de calor y no prolongarse demasiado tiempo. Es preferible la olla a presión que reduce el tiempo de cocción.

CONSEJOS PRACTICOS

"cómo cocer los vegetales"

En primer lugar lavar.

¡NUNCA LAVAR DESPUES DE CORTAR!

Cortar las verduras y hortalizas en trozos grandes, y, si es posible, cocerlas con piel.

Cocer al vapor o con poca agua

El tiempo de cocción debe ser mínimo. Recuerda que "mientras más cocidos estén, más vitaminas pierden

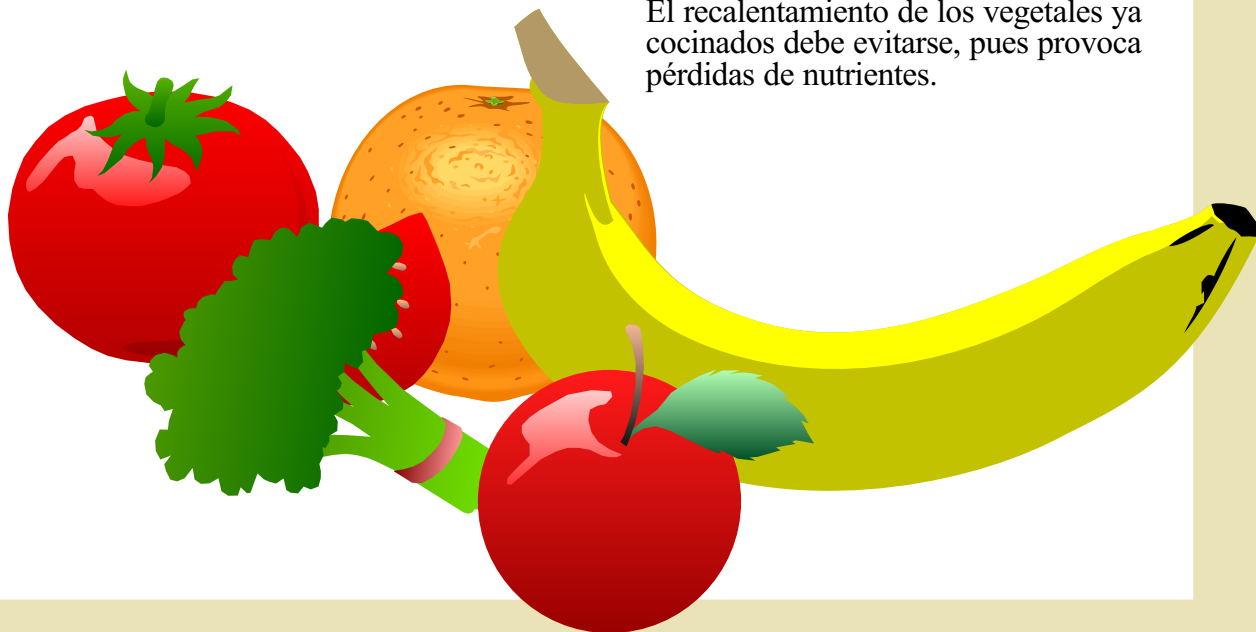
Una vez cocidos. no recalentar muchas veces.



Preparación culinaria de los vegetales

Las FRUTAS frescas deben estar presentes diariamente en la alimentación, en ningún caso pueden ser sustituidas por conservas u otro tipo de frutas procesadas. La mejor forma de tomar la fruta es cruda. Los zumos de frutas son muy buenos por cuanto aportan vitaminas, para que las conserven deben consumirse inmediatamente después de hechos. En ocasiones puedes utilizar las frutas de estación cuando están en abundancia y a mejor precio para hacer compotas, mermeladas, macedonias ó cualquier otro plato que aporte variedad al menú.

Recuerda que debes cortar las frutas y las verduras un poco antes de utilizarlas y no cortarlas en pequeños trozos, pues así aumentan su exposición al oxígeno, que destruye ciertas vitaminas. Las verduras que necesitan de una cocción previa, pueden prepararse de muchas maneras, hervidas y luego salteadas o fritas, cocinadas al horno o al vapor, etc. Si existen dificultades para la preparación de las verduras naturales, pueden utilizarse las congeladas que ya vienen listas para cocerlas o bien otro tipo como las liofilizadas, en conserva, etc. El recalentamiento de los vegetales ya cocinados debe evitarse, pues provoca pérdidas de nutrientes.





Preparación culinaria de las carnes

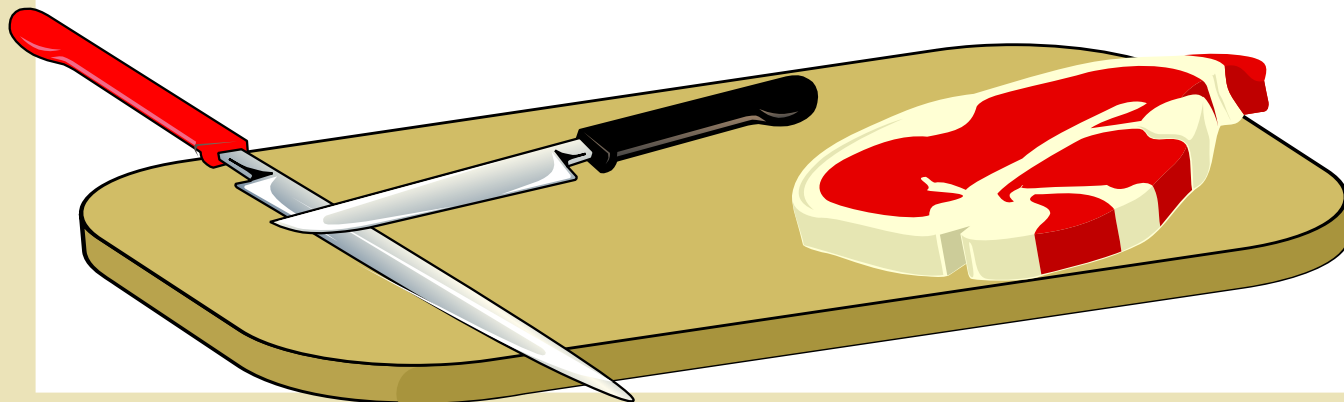
Se puede utilizar cualquier corte de carne de ternera, incluso con los más baratos se pueden obtener platos adecuados y apetitosos. La aplicación de temperaturas moderadas y la selección de un método apropiado de cocción para cada trozo son esenciales:

- * Calor seco (asar, parrilla, freír): debe utilizarse sólo en los cortes blandos
- * Calor húmedo (asado en horno o marmita, hervir a fuego lento): se utilizarán para los cortes más duros

Cuando las carnes se cocinan con calor húmedo, si se añade un ácido (vinagre, limón o jugo de tomate) al líquido utilizado aumenta el efecto ablandador de este procedimiento.

A las carnes, ya sean asadas o guisadas deben añadirseles la sal al final o inmediatamente antes de consumirlas, por que les saca los jugos y la endurece.

Algunos tipos de carnes de difícil masticación o pescados ricos en espinas, pueden triturarse para preparar con ellos croquetas, albóndigas, filetes rusos, empanadillas, budines, soufflés, etc. que pueden ser consumidos con facilidad por todos los miembros de la familia, incluido los niños y ancianos.





La fritura

Es una de las técnicas más empleadas en Andalucía y que presenta muchas ventajas:

- * El tiempo necesario para preparar los alimentos es corto.
- * El daño térmico ocasionado al freír el alimento es menor que el causado por otro método.
- * La calidad nutritiva de los alimentos fritos no disminuye prácticamente nada, ya que las altas temperaturas no alcanzan el interior del alimento y el tiempo de fritura es corto. Si la fritura se hace correctamente y el alimento no queda “aceitoso”, el valor calórico no aumenta demasiado.

¿Qué alimentos se deben freír?

los alimentos ideales para la fritura son los ricos en huevo y los que contienen almidón como las patatas, harinas de cereales. Por lo tanto los alimentos que no lo contengan deben recubrirse, previo secado, con harina, rebozado (huevo y harina) o empanado (huevo y pan rallado).

¿Qué grasa se debe utilizar?

Los más aconsejables son los aceites de semillas y de oliva, pero éste último por sus propiedades nutritivas y porque es el que resiste mayor número de frituras, debe ser el de elección.

CONSEJOS PRACTICOS

Elegir un buen aceite: ACEITE DE OLIVA

No mezclar nunca aceites de distinta clase

No aprovechar el aceite para varias frituras, se puede utilizar un máximo de 5 ó 6 veces, aunque debe renovarlo siempre que produzca demasiado humo, olor desagradable, picante o rancio y se aprecie una diferencia notable

entre la fluidez y el color del aceite fresco y el repetidamente recalentado.

El aceite debe calentar a fuego moderado y no a fuego vivo

Nunca hay que dejar humear el aceite ya que es fácil que se formen sustancias tóxicas. El aceite debe filtrarse inmediatamente después de utilizarlo para quitarle los restos de alimento que lo estropean más rápidamente.

Migas

1

Ingredientes

Un pan moreno o de miga dura
(del día anterior)
6 dientes de ajo
250 gr. de chorizo
100 gr. de panceta
1 dl. de aceites (una tacita). Sal

Preparación

Migar todo el pan, a rebanadas finas o pellizcos, y ponerlos en una fuente honda. Remojarlo en un poco de agua templada, con la sal correspondiente. El agua se va echando poco a poco por encima del pan. Dejarlo reposar. Pelar los ajos y cortarlos en rodajitas. Cortar el chorizo en rodajas y la panceta en cuadraditos. Calentar el aceite en una sartén amplia al fuego, dorar los ajos, agregar el chorizo y la panceta, a fuego lento, y cuando hayan soltado la grasa, agregar todo el pan, dándole vueltas con una espumadera continuamente para que las migas no se peguen. Están en su punto cuando el pan se vé suelto y dorado

Cocido mareado y croquetas

2

Ingredientes

Garbanzos
Jamón
Pollo
Un poco de hueso de jamón (sustancia)
Sal

Preparación

Hacer el cocido normal y una vez que esté todo, separa los garbanzos del resto de los ingredientes. Triturar los garbanzos y añadir un poco de sal, cebolla picada frita, tomate y aceite de oliva virgen. Ponerlo a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente y la pasta que resulta es el cocido mareado.

Croquetas

Hacer una bechamel (leche, harina, sal, aceite de oliva virgen) y añadir el jamón y pollo. Dejar enfriar. Hacer las croquetas y freírlas en aceite de oliva virgen.

Salmorejo cordobés

3

Ingredientes

500 gr. de pan asentado
2 kg. de tomates maduros
4 dientes de ajo
200 ml. de aceite de oliva
2 huevos crudos
sal
5 huevos cocidos
100 gr. de jamón serrano.

Preparación

En un recipiente ponemos: el pan troceado, los ajos, el aceite, los huevos crudos, el tomate y la sal. Se pasan por una batidora y cuando estén bien triturados lo pasamos por un colador (chino) para que la crema quede más fina, y reservar en el frigorífico.

Presentación: *Poner la crema de gazpacho sobre las cazuelas frías en las que se va a servir, colocar ½ huevo en el centro y alrededor el jamón serrano bien picadito.*

Porra antequerana

4

Ingredientes

½ kg. de miga de pan consistente y sentada.
¼ l. de aceite de oliva virgen
4 ó 5 dientes de ajo
½ kg. en tomates maduros
3 cucharadas de vinagre o de zumo. Sal
Para aderezar:
3 huevos duros y 100 gr. de taquitos de jamón
ó 3 huevos duros y una latita de atún

Preparación

Cocer los huevos.

Poner el pan en remojo con agua durante unos minutos hasta que haya embebido.

Retirar luego la corteza y estrujar todo lo que se pueda. Pelar los tomates y los ajos.

Cortar el jamón en taquitos y cortar los huevos.

Machacar los ajos con un poco de sal en el mortero, luego los tomates y después el pan.

Trabajar con la maza y añadirle poco a poco el aceite y luego el vinagre, (con cuidado para que no se corte), hasta conseguir una pasta muy fina y homogénea. Sazonar.

Si se hace con batidora, se ponen los ajos, los tomates el pan y la sal y se va añadiendo el aceite poco a poco y luego el vinagre.

Sazonar al final.

Antes de servirla se le añade el huevo duro picado y los taquitos de jamón o el atún. Se toma muy fría.

Potaje de Acelga con Alubias

5

Ingredientes

200 gr. de alubias	1 tomate maduro
1 kg. de acelgas	150 g. de chorizo a rajás
3 cucharaditas	1 cucharadita de pimentón
soperas de aceite	100 gr. de miga de pan
3 dientes de ajo	mojada en agua y vinagre
8 almendras	1 dl. de aceite (una tacita)
1 pimiento seco	sal
12 cominos	

Preparación

Poner la vispera, las alubias en remojo con agua. Al día siguiente ponerlas a cocer con ½ l. de agua y un poquito de sal, en un olla al fuego hasta que estén tiernas.

Mientras cuecen, limpiar las acelgas, lavarlas y trocearlas aprovechando solo las hojas. Pelar los ajos, pelar y picar fino el tomate. Calentar el aceite en una sartén al fuego, freír los ajos y las almendras, sacarlos y reservarlos.

En ese mismo aceite freír el chorizo y el tomate, dejar rehogar y añadir las acelgas; continuar rehogando 5 minutos, agregar el pimentón, remover y verter todo esto en la olla donde están las alubias.

Machacar en el mortero los ajos, los cominos, las almendras y la miga de pan mojado en agua y vinagre. Verterlo en la olla.

Sazonar con un poco de sal, añadir el pimentón seco cortado a trozos y dejar que cueza todo 10 minutos más.

Si gusta el picante se puede añadir un poco de guindilla.

Berza (Potaje malagueño)

6

Ingredientes

1 kg. de col	250 gr. de cerdo
250 gr. de garbanzos, previamente	125 gr. de costilla
remojaos 12 horas	125 gr. de tocino
100 gr. de zanahorias	100 gr. de morcilla
100 gr. de calabaza	Un trozo de hueso añejo
1 patata	1 hoja de laurel
1 pimiento	1 cucharadita de pimentón
1 cabeza de ajos	2 l. de agua y sal

Preparación

Lavar las verduras, raspar la zanahoria, pelar la calabaza y la patata.

Picar menudos la berza, zanahorias, calabaza, patata y pimiento.

Asar la cabeza de ajos entera.

Calentar el agua en una olla al fuego y poner la carne, los productos del cerdo y un poco de sal.

Cuando rompa a hervir, añadir los garbanzos, dejar cocer una hora y agregar luego las verduras, la cabeza de ajos, el laurel y la cucharadita de pimentón.

Probar el punto de sal.

Tapar y cocer a fuego lento 30 minutos más.

Color el caldo y servir aparte las verduras y la carne.

Puchero de hinojos (Potaje de alubias con hinojos)

7

Ingredientes

¼ kg. de judías blancas,
en remojo desde la víspera
¼ kg. de costilla de cerdo fresca
200 gr. de tocino fresco
Un hueso añejo
200 gr. de morcilla fresca
½ kg. de hinojos frescos silvestres
¼ kg. de patatas
100 gr. de arroz
1 ½ l. de agua. Sal

Preparación

Poner a cocer las judías en un puchero con el agua. Agregar la costilla, el tocino, el hueso y después los hinojos. Poner un poco de sal.

Dejar cocer una hora.

Mientras tanto pelar y trocear las patatas.

Pasada la hora de cocción, incorporar las patatas.

Cuando vuelva a hervir agregar el arroz, cocer 20 minutos y servir.

Jarugas con cebolletas (habas tiernas con cebolleta y chorizo)

8

Ingredientes

1 kg. de habas tiernas
¾ kg. de cebolletas
4 chorizos caseros
Una pizca de sal

Preparación

Quitar las hebras de los bordes de las vainas, como si fueran judías verdes, y cortarlas en trozos de 2-3 cm.

Pelar y picar muy finas las cebolletas.

En una cazuelita honda poner las habas, cebolleta y chorizo.

Encender el fuego al mínimo indispensable para que no se apague y poner a cocer tapado.

Dejar cocer suavemente y probar el punto de sal hacia el final, cuando las habas estén tiernas y apunto para comer.

Truchas del Monasterio

9

Ingredientes

Truchas
Aceite
Sal
Pimienta
Cominos
Laurel
Cebolla

Preparación

Se ponen las truchas en un adobo de aceite, sal, cominos, pimienta, laurel y cebolla en ruedas.

Se sacan del adobo y se fríen en aceite.

Se ponen aparte en una fuente.

Se hace una salsa con el aceite frito de las truchas, perejil y hierbabuena y se le echa por encima a las truchas.

Atún encebollado

10

Ingredientes

1 kg. de atún en 2 filetes gruesos
1 vaso de aceite de oliva
(medio en vaso de vino)
6 dientes de ajo
1 cebolla mediana
4 ramitas de perejil
Cuarta parte de nuez moscada
2 hojitas de laurel
1 pellizco de pimienta molida
1 vaso de vino. Sal

Preparación

Poner el aceite en un recipiente y calentar. Aportar y dejar enfriar. Una vez frío, añadir una capa de cebolla cortada en rodajas finas. Introducir los dientes de ajo en el atún y colocar este sobre las rodajas de cebolla.

Agregar el perejil sin picar, la nuez rallada, la pimienta molida, el laurel en trozos, un vaso de vino y sal.

Poner a hervir tapado y a fuego lento, cuidando que la cebolla quede tierna pero sin dorarse. Retirar del fuego y apartar el perejil, ajo y laurel, quedando solo el atún con cebolla.

Cocido de calabaza y habichuela

11

Ingredientes

¼ kg. carne de cerdo
¼ kg. carne de ternera
150 gr. De costilla añeja
300 gr. de garbanzos puestos
en remojo la noche anterior
150 gr. de tocino fresco
1 hueso de jamón
1 patata mediana
2 zanahorias
1/2 kg. de calabaza
300 gr. judías verdes planas
½ chorizo (optativo)
½ morcilla (optativo)

Preparación

Olla a presión:

Se coloca todas los ingredientes en frío, con las verduras encima para que no se deshagan en la cocción. Se cubre con agua, se sala y se pone al fuego la olla a presión. Se deja 45 minutos.

Sistema tradicional:

Poner en la olla los ingredientes, excepto las judías verdes y la calabaza, para el caldo, cubrir de agua, salar y dejar cocer durante una hora.

Añadir las judías verdes y la calabaza y dejar cocer mediadora más.

**Si sobran garbanzos pueden usarse para la receta de "espinacas con garbanzos".*

Lentejas guisadas

12

Ingredientes

250 gr. de lentejas
1 tomate maduro
1 pimiento verde
1 cebolla ó 1 puerro
4 ó 5 dientes de ajo
3 zanahorias medianas
1 patata pequeña
1 ramita de perejil
1 chorizo (opcional)
1 chorreón de aceite de oliva (opcional). Sal

Preparación

Se ponen las lentejas en agua fría sin sal. Cuando rompe el hervor, se les quita el agua y se vuelven a cubrir con agua fría, añadiéndoles el resto de los ingredientes. Las verduras (patata, zanahoria, pimiento, cebolla y tomate) pueden trocarse o ponerse enteras. Se dejan hervir durante ½ hora.

Variante 1.- Con arroz:

Se hacen de la misma manera, pero se añaden (x) gramos de arroz en los últimos 20 minutos de cocción.

Variante 2.-En puré:

Una vez hechas se pasan por el pasapuré en donde quedarán las "pieles"

Olla tonta

13

Ingredientes

½ kg. de garbanzos
¼ kg. de chicharos
1 manojo de acelgas
1 cabeza de ajos
1 pimienta; 1 tomate; 1 cebolla
1 vasito de aceite. Laurel
100 gr. de fideos. 2 patatas
1 zanahoria; 1 ramita de apio
1 cucharada de pimienta molido;
perejil; sal

Preparación

La víspera ponemos en remojo los garbanzos y los chicharos. Por la mañana, le tiramos el agua y los pasamos a la olla con el aceite, los ajos, cebolla, pimienta, tomate, la ramita de apio, las acelgas, la zanahoria picadita, el laurel y el perejil, todos estos ingredientes los cubrimos de agua. Rectificamos de sal y añadimos el pimienta molido. Una vez que todo esta tierno, incorporamos las patatas y los fideos. Apartamos del fuego cuando todo esta tierno.

Puchero de Triana

14

Ingredientes

GRUPO I:
200 gr. de garbanzos remojados
200 gr. de carne de ternera
1 muslo de pollo
100 gr. de tocino salado
50 gr. de tocino añejo
50 gr. de costilla salada
1 hueso de carne
GRUPO II:
1 apio, 1 puerro, 1 nabo,
1 patata, 1 zanahoria

Preparación

Llenaremos una buena olla de agua y pondremos los ingredientes del grupo uno. Cuando comienza a hervir se va espumando paulatinamente la espuma que suelta los ingredientes que se cuecen. Una vez observamos que ha quedado libre de espuma se le añaden los ingredientes del grupo dos. Se va agregando agua a medida que se va consumiendo el nivel. Tiene que hervir hasta que los garbanzos estén tiernos. Con este caldo se puede preparar:
-Sopa de puchero: con pan muy fino cortado y hierbabuena
-Sopa de arroz: con ajo picado y perejil.
-Sopa de fideos: con cabello de ángel
-Fideos en puchero: con fideos entrefinos y un garbanzo perdido
-Sopa de picadillo: Con Jamón, pan frito e hierbabuena

Ensalada de alubias blancas con bacalao

15

Ingredientes

400 gr. de alubias
500 gr. de bacalao (lomo)
2 pimientos rojos
1 huevo ½ limón
aceite. 1 cebolla
1 ajo. 1 hoja de laurel
un chorro de leche
sal. 1 lechuga roja
1 lechuga rizada

Preparación

Cocemos las alubias con agua, cebolla, sal y laurel. Dejamos enfriar. Ponemos agua con leche en una cazuela y metemos el bacalao. Cuando de un hervor, con cuidado, sacamos todas las láminas del bacalao y las mezclamos con las alubias. Colocamos todo sobre una cama echa de lechugas y aliñamos con una vinagreta de: 1 diente de ajo, 1 huevo duro, unas gotas de limón, aceite, pimienta roja picado y lo adornamos con tiras de otro pimiento.

Cazuela de habas verdes a la granadina

16

Ingredientes

2 kg. de habas tiernas (pesadas con vaina)
3 cebollas tiernas. 8 alcachofas
2 tomates maduros
Un atadillo de hierbas aromáticas
compuesto por: 1 hoja de laurel,
3 ramitas de hierbabuena y 3 de perejil
1 rebanadita de pan. 1 diente de ajo
Una pizca de cominos
3 granos de pimienta
1 dl. de aceite (una tacita)
4 huevos. Azafrán y sal

Preparación

Pelar y picar finamente por separado la cebolla, los tomates y el ajo. Quitar las hojas duras de las alcachofas, cortar la mitad superior y partirlas por la mitad. Desgranar las habas y cocerlas con un poco de agua durante 8-10 minutos. Mientras tanto calentar el aceite en una sartén al fuego, freír la rebanada de pan, sacarla y reservarla. En ese mismo aceite, freír la cebolla, después el ajo y cuando empiece a dorarse, agregar el tomate y dejar rehogar. Escurrir el agua de las habas y verter sobre ellas el sofrito. Agregar las alcachofas y el atadillo de hierbas y cubrir las justo de agua. Poner un poco de sal. Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento 40 minutos aproximadamente. Mientras tanto machacar en el mortero los cominos, pimienta y pan frito; desleír con un poco de caldo de la cocción y verter el majado en la cazuela. Probar el punto de sal. La salsa tiene que quedar un poco espesa. Repartir por encima los huevos, dejarlos cuajar y servir en la misma cazuela.

Habas con jamón de Trévez

17

Ingredientes

1 kg. de habas,
que sean pequeñas y tiernas
100gr. de jamón de Trévez
Sal
Ajos tiernos (opcional)

Preparación

Se rehoga el jamón, cortado en lonchas, en el aceite; que se reserva.

Se desgranar las habas y se echan en el aceite; dejándolas freír despacio, dándoles vueltas.

A medio freír, se agrega nuevamente el jamón, con el que terminan de freírse, procurando que la envoltura de las habas quede tierna.

Se sazona de sal y se sirven.

Arroz huertano

18

Ingredientes

250 gr. de coliflor, 2 pimientos rojos
100 gr. de judías verdes
5 gr. de guisantes desgranados
100 gr. de habas tiernas desgranadas
1 manojo de ajos tiernos (ajetes)
2 alcachofas naturales
1 berenjena. 2 patatas medianas
2 tomates maduros. 4 dientes de ajo
400 gr. de arroz de Calasparra
3 dl. de aceite (tres tacitos)
Azafrán, pimentón, sal
1 paella de 45 cm. De diámetro. 3 l. de agua

Preparación

Cortar en ramitos la coliflor, lavarla y escurirla. Lavar los pimientos, trocearlos, quitarle las semillas y el tallo.

Desagrupar las judías verdes, enjuagarlas y trocearlas. Pelar y trocear los ajos tiernos.

Limpiar de hojas duras las alcachofas, cortar las puntas y trocearlas poniéndolas en agua con zumo de limón. Pelar y trocear la berenjena y las patatas. Pelar y picar los tomates y los ajos.

Calentar el aceite en una paella al fuego y freír por este orden: la berenjena y los pimientos, sacar y reservar.

Luego las patatas, la coliflor, las alcachofas, las judías verdes, las habas, los guisantes, los ajos tiernos y por ultimo los tomates y los ajos picados.

Añadir una cucharadita de pimentón y 3 litros de agua caliente.

Añadir un poco de sal y una pizca de azafrán. Cocer a fuego medio 30 minutos. Añadir la berenjena y los pimientos reservados. Cocer 15 minutos más.

Probar el punto de sal, rectificar si es necesario.

Echar el arroz, repartirlo por igual. Cocer a fuego vivo los 10 primeros minutos y a fuego gradualmente rebajado los 8 ó 10 restantes.

Probar unos granos de arroz para verificar el punto de cocción. Retirar del fuego, dejar reposar 5 minutos y servir.

Guiso de arroz marinero pobre

19

Ingredientes

½ kg. de tomate
3 pimientos verdes de freír
1 cebolla
1 pimiento rojo
2 dientes de ajo
400 gr. de arroz
1 kg. de chirlas
½ kg. de chipirones troceados
1 hoja de laurel

Preparación

Se pica muy fina la cebolla y el pimiento. Se rehoga un poquito y se le incorpora el tomate pelado, se hace un buen sofrito. Se le incorpora el agua de haber cocido las chirlas, las cuales se reservan. Cuando está a punto el sofrito se le pone el arroz y las chirlas. Cocción de 15 minutos.

Arroz con habas y chocos

20

Ingredientes

1 kg. de chocos.
1 kg. de habas nuevas
6 tacitas de arroz
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
1 pimiento rojo o pinto pequeño
1 tomate rojo
1 vaso de vino blanco seco del Condado
1 vaso pequeño de aceite de oliva

Preparación

Hacer un refrito con cebolla, ajo, pimiento y tomate. Limpiar el choco y cortarlo a tiras. Quitar las hebras de los lados y los picos a las habas y cortarlas en trozos, picar la cebolla, ajos, pimiento y tomate. En una cazuela de barro sofreír en aceite de oliva los chocos, rehogar, agregar el vino dejándolos cocer diez minutos o hasta que se evapore el vino añadir las habas, un vaso de agua y sal y dejarlo cocer otros diez.

Cazuela de arroz a la malagueña

21

Ingredientes

400 gr. de arroz de grano medio
¼ kg. de rape. ¼ kg. de gambas.
½ kg. de almejas
1 manojo de espárragos trigueros
¼ kg. de guisantes. 1 pimiento verde
1 cebolla pequeña
1 tomate. 1 diente de ajo
1 ramito de perejil
1 cucharadita de pimentón
1 dl. de aceite (una tacita)
Azafrán. Sal. Pimienta
1 ½ de agua

Preparación

Cocer las almejas al vapor, a fuego lento en una cazuela tapada. Quitar la media cáscara vacía y reservar la otra media. Colar el caldo por un tamiz fino y reservar.

Poner las gambas con el litro y medio de agua y un poco de sal, y cuando rompa a hervir, retirar y dejar enfriar. Colar el caldo y unirlo al de las almejas. Lavar y trocear los espárragos quitando la parte leñosa.

Desgranar los guisantes. Pelar y picar por separado la cebolla y el tomate. Lavar el pimiento, quitar las semillas y cortarlo a tiras.

Limpiar y cortar el rape a trozos

Calentar el aceite en una cazuela al fuego y freír a fuego lento los pimientos y la cebolla picada. Cuando empiece a dorarse añadir el tomate, dejar remojar, agregar la cucharadita de pimentón y enseguida poner los espárragos y los guisantes.

Incorporar el caldo donde se han cocido las gambas y mantener tapado, a fuego medio, hasta que las verduras estén tiernas (30 minutos).

Mientras tanto, machacar en el mortero un pellizco de azafrán, el diente de ajo y el perejil, desleír con un vaso de agua y verter en la cazuela.

Probar el punto de sal y rectificar si es necesario.

Aumentar la intensidad del fuego y, cuando rompa a hervir, echar el arroz, remover para que se mezcle con los demás ingredientes y cocer destapado a fuego lento durante 18-20 minutos.

Probar unos granos de arroz para verificar el punto de cocción.

Retirar del fuego, y servir. Dejar reposar un momento en los platos.

Cazuela de fideos a la malagueña

22

Ingredientes

250 gr. de fideos medianos
250 gr. de panojos (boquerones) o de bacalao
250 gr. de almejas
1 tomate. 1 pimiento morrón
1 cebolla pequeña
125 gr. de habas frescas
125 gr. de guisantes
2 zanahorias. 3 alcachofas. 1 patata
1 ½ dl. de aceite (una tacita y media)
1 l. de agua
Azafrán y sal

Preparación

Poner el bacalao troceado en remojo con agua 24 horas antes, cambiándole el agua dos veces.

Si se hace con boquerones, limpiarlos y freírlos.

Lavar el pimiento y picarlo fino.

Pelar la cebolla y el tomate, picarlos finos.

Raspar y trocear pequeñas las zanahorias.

Pelar y trocear pequeña las patatas.

Desgranar los guisantes y las habas.

Quitar las hojas duras de la alcachofa, cortarles la mitad superior y trocearlos en cuatro.

Calentar el aceite en una cazuela al fuego y hacer un sofrito con el pimiento, la cebolla y el tomate.

Añadir el resto de las verduras, los boquerones o el bacalao y las almejas y darles una vuelta.

Agregar el agua, un poco de sal y un buen pellizco de azafrán.

Tapar y cocer durante 20-30 minutos.

Cuando las verduras estén casi cocidas, poner los fideos y cocer 8-10 minutos más.

Patatas en ajopollo

23

Ingredientes

¾ kg. de patatas
12 almendras peladas
Un trozo de miga de pan duro mojado en vinagre de jerez
Un diente de ajo
4 cucharadas soperas de aceite virgen
1 hoja de laurel
3 ramitas de perejil
5 granos de pimienta
Unas hebras de azafrán
Sal. 4 huevos (optativos)

Preparación

Pelar las patatas y partirlas en cuadrados grandes. Calentar ¼ de l. de agua en una cazuela al fuego y poner en ella la hoja de laurel, el perejil, los granos de pimienta y el azafrán. Agregar las patatas y un poco de sal, tapar y cocer a fuego lento. Mientras tanto, majar en el mortero, por este orden, el ajo con un poco de sal, las almendras y la miga de pan. Incorporar luego el aceite en hilillo fino. Desleírlo con un poco de caldo de la cocción de las patatas. Cuando las patatas estén cocidas se retira la cazuela del fuego y se vierte sobre ellas el majado. No ha de hervir para que no se corte y quede espesito. Si se quiere tomar el ajopollo como plato único, se escalfan los huevos en la cazuela de las patatas, antes de añadir el majado al caldo.

Ensalada de patatas sobre boquerones en vinagre al extracto de vinagre de perdiz

24

Ingredientes

2 kg. de patatas
4 cebolletas
1 kg. de boquerones en vinagre
Aceite. Sal
Pimienta blanca
Nuez moscada
Tomates maduros.

Preparación

Se cuecen las patatas con piel, una vez frías se pelan y se pican muy menuditas. A continuación se pican las cebolletas y mezclamos todo con sal, pimienta y nuez moscada. Todo esto se mezcla muy bien con abundante aceite. En la elaboración de los boquerones en vinagre se pelan los boquerones y se despinan. Se lavan con bastante agua. A continuación se deja en vinagre durante tres horas con unos casquitos de limón, unas julianas de laurel y sal. Más tarde pondremos los boquerones en una fuente extendidos en capas con aceite de oliva, ajos picados y perejil. Finalmente se colocan en una ensaladera en tres capas: la primera de patatas, la segunda de tomate pelado y cortado a daditos y por último boquerones en vinagre. Sírvasse frío.

Gazpacho Andaluz

25

Ingredientes

1 kg. de tomates
rojos maduros
1 pimiento verde
(100g)
2 dientes de ajo
100 gr. de pan
del día anterior
(solo la miga)
1 ½ dl de aceite de oliva
(una tacita y media)
½ dl de vinagre (media tacita)
2 cucharaditas de sal

Para la guarnición:
1 cebolla pequeña
1 tomate maduro firme
50 gr. de pimiento verde
50 gr. de pepino.
1 huevo cocido
100 gr. de pan del día
anterior.

Preparación

*Remojar con un poco de agua la miga de pan.
Pelar los tomates y quitarles las pepitas.
Pelar y trocear el diente de ajo.
Lavar, trocear el pimiento y quitarle las pepitas.
Si se hace a mano, majas en el mortero
pacientemente los ingredientes, añadiendo luego el
aceite en hilillo fino, hasta conseguir una crema
ligera y suave. Si se hace en batidora, poner todos
los ingredientes y triturar hasta que quede un puré
fino. Probar el punto de sal. Pasar a un recipiente,
taparlo y poner en el refrigerador como mínimo una
hora.
Trocear finamente, en cuadraditos pequeños los
ingredientes de la guarnición, cada uno por
separado. Ponerlos en recipientes individuales y
sacarlos a la mesa acompañando al gazpacho.
En el momento de servirlo, el gazpacho se aclara, si
se quiere, con agua fría.*

Acelgas esparragás

26

Ingredientes

200 gr. de alubias
1 kg. de acelgas
3 cucharadas soperas de aceite
3 dientes de ajo
8 almendras. 1 pimiento seco. 12 cominos
1 tomate maduro grueso
150 gr. de chorizo a rajás
1 cucharadita de pimentón
100 gr. de miga de pan
mojado en agua y en vinagre
1 dl de aceite (una tacita). Sal

Preparación

*Poner la vispera, las alubias en remojo con agua.
Al día siguiente, ponerlas a cocer con ½ l. de agua
y un poquito de sal, en una olla al fuego hasta que
estén tiernas. Mientras cuecen, limpiar las acelgas,
lavarlas y trocearlas aprovechando solo las hojas.
Pelar los ajos; pelar y picar el tomate.
Calentar el aceite en una sartén al fuego, freír los
ajos y las almendras, sacarlos y reservarlos.
En ese mismo aceite freír el chorizo y el tomate,
dejar remojar y añadir las acelgas; continuar
rehogando 5 minutos, agregar el pimentón, remover
y verter todo esto en la olla donde están las alubias.
Machocar en el mortero los ajos, los cominos, las
almendras y la miga de pan mojada en agua y vinagre.
Verterlo en la olla. Sazonar con un poco de sal, añadir
el pimiento seco cortado a trozos y dejar que cueza
todo 10 minutos más. Si gusta el picante se puede
añadir un poco de guindilla.*

Alboronía (Guisado de berenjenas)

27

Ingredientes

½ kg. de berenjenas
½ kg. de pimientos verdes
½ kg. de tomates
250 gr. de calabaza amarilla
1 cebolla grande
1 dl. de aceite (una tacita)
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de vinagre. Sal

Preparación

*Pelar las berenjenas y la calabaza y cortarlas en trozos muy pequeños.
Lavar, partir los pimientos, quitar las semillas y cortarlas a tiras.
Pelar y picar finos, por separado, la cebolla y los tomates.
Calentar el aceite en una cazuela amplia y freír el pimiento y la cebolla.
Cuando empiece a dorarse agregar los tomates. Dejar rehogar y añadir las berenjenas y la calabaza. Sazonar con sal, añadir el pimentón.
Remover y poner el vinagre.
Tapar y cocer a fuego lento hasta que todo esté cocido pero sin deshacerse.
Servir en una fuente amplia.*

Aliño de espárragos trigueros

28

Ingredientes

1 manojo de espárragos trigueros
4 dientes de ajo
1 rebanada de pan
1 cucharadita de pimentón
4 cucharadas soperas de aceite
1 cucharada soper de vinagre
3 huevos. Sal

Preparación

*Lavar y trocear los espárragos quitándoles la parte leñosa. Pelar los dientes de ajos.
Calentar el aceite en una cazuela al fuego y freír los ajos y la rebanada de pan.
Sacarlos y reservarlos.
Rehogar en ese aceite los espárragos.
Picar en el mortero los ajos y el pan, o pasarlos por lo batidora con un poco de agua.
Verterlo sobre los espárragos. Agregar un poco más de agua.
Poner un poco de sal y el vinagre.
Tapar y cocer a fuego medio 30 minutos aproximadamente. Ha de quedar con un poco de caldo.
Antes de servir, batir los huevos y agregarlos a la cazuela para que cuajen, revolviéndolos con los espárragos.*

Berenjenas con queso

29

Ingredientes

1 kg. de berenjenas
1 cebolla mediana. 4 huevos
50 gr. de queso de cabra rallado
50 gr. de azúcar. 50 gr. de harina
1 ½ dl. de aceite (una tacita y media)
Aceite para freír
1 cucharadita de hierbabuena seca
Pimienta, clavo, canela y nuez moscada (todo en polvo). Sal

Preparación

Pelar las berenjenas. Pelar y picar la cebolla. Partir las berenjenas a lo largo y cocerlas en agua hirviendo con sal durante diez minutos. Sacarlas y escurirlas. Picar las berenjenas y reservarlas. En las otras, con una cuchara, hacer un hueco del tamaño de una nuez. Calentar el aceite en una sartén al fuego y rehogar la cebolla picada hasta que empiece a dorarse; agregar las berenjenas picada y lo que se a vaciado de las otras, la hierbabuena y dos huevos crudos. Remover continuamente, a fuego lento, para que no se pegue y cuando forme una pasta homogénea, agregar el pan y el queso rallado. Sazonar con una pizca de cada especia y poner una cucharadita de azúcar. Remover y retirar del fuego. Poner a calentar el aceite. Rellenar los huecos de las berenjenas con esta pasta, pasarlas por huevo batido y harina y freírlas, de una en una, en aceite abundante y caliente.

Caldo Pimentón (Sopa de pescado con pimientos)

30

Ingredientes

2 pimientos verdes gruesos
3 dientes de ajo
2 tomates maduros gruesos
2 pimientos secos
½ kg. de sardinas, jurel o raya
6 cominos. Aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón
1 l. de agua. Sal, pimienta

Preparación

Limpiar el pescado y ponerle un poco de sal. Quitarles el germen central a los ajos. Asar los pimientos y los ajos. Cuando estén templados pelarlos. Calentar el agua en una cazuela al fuego y poner en ella los tomates y los pimientos secos. Cuando estén tiernos, retirar la cazuela del fuego, dejar que se temple un poco y agregar el pescado. Poner un poco de sal. Cocer a fuego muy suave 10-15 minutos. Sacar con cuidado los tomates y los pimientos secos, pelarlos y quitar las simientes. Machacar en el mortero seis cominos, 4 granos de pimienta y los dientes de ajo asados, añadir la cucharadita de pimentón, los tomates y los pimientos secos y majarlos en el mortero, agregándoles un hilillo de aceite de oliva para que ligue como una salsa. Pasar todo esto por un colador fino y verterlo en la cazuela. Añadir los pimientos asados troceados, dar un hervor, apartar del fuego y servir.

Sopa de Rape

31

Ingredientes

$\frac{3}{4}$ kg. de rape (y alguna mandíbula para el caldo)
12 almendras. 2 dientes de ajo
Una rebanada de pan
2 tomates maduros
1 cebolla. 1 ramita de perejil
6 cucharadas soperas de aceite
1 $\frac{1}{2}$ l. de agua. Pimienta. Azafrán y sal
Para acompañar la sopa: Rebanadas de pan tostado o pan frito a cuadraditos

Preparación

Pelar y picar por separado la cebolla y el tomate. Limpiar el rape y ponerlo con la mandíbula o las partes que den mas sabor, en una cazuela con agua fría al fuego y un poco de sal. Cuando estén apunto de romper a hervir se rebaja el fuego al mínimo y se mantiene así 10 minutos. Sacarlo y reservar el caldo. Calentar el aceite en una sartén al fuego, freír las almendras, los ajos y una rebanada de pan, sacarlo y pasarlo al mortero. En ese aceite freír la cebolla y cuando empiece a dorarse, añadir el tomate y rehogarlo a fuego lento. Hecho el sofrito, pasarlo por un colador fino puesto sobre el caldo del rape. Machacar bien los ajos, el pan frito y las almendras en el mortero, con la ramita de perejil. Verter sobre el caldo del rape. Agregarle un pellizco de azafrán tostado y cuatro granos de pimienta. Desmenuzar el rape reservado y retirar las espinas. Poner el caldo de nuevo en el fuego y, cuando hierva, añadir el rape desmenuzado y retirar del fuego. Se sirve con rebanadas de pan tostado o pan frito a cuadraditos que cada comensal se pone en el plato, vertiendo el caldo sobre ellos.

Ajo blanco con uvas

32

Ingredientes

250 gr. de almendras
2 dientes de ajo
150 gr. de miga de pan
1 $\frac{1}{2}$ dl. de aceite de oliva (una tacita y media)
1 cucharadita sopera de vinagre de jerez
1 litro de agua muy fría

Preparación

Escaldar las almendras dos minutos en agua hirviendo para que salte la piel. Poner la miga de pan en remojo con un poco de agua. Pelar los ajos. Machacar en el mortero las almendras, los ajos, la miga de pan y la sal. Trabajar poco a poco la masa, añadiéndole aceite en hilillo fino hasta conseguir una pasta esponjosa. Agregar el vinagre, seguir trabajando un poco más, y añadir el agua fría. Mantener en el frigorífico hasta el momento de servir. Pelar y quitar las semillas a las uvas. Cuando se vaya a servir se prueba, se rectifica, si es necesario, de sal y vinagre, se le añaden las uvas limpias y se sirve muy frío.

Alcauciles con chocos onuba

33

Ingredientes

1 kg. de chocos. 4 alcauciles
1 cebolla mediana
4 dientes de ajo. 1 hoja de laurel
1 vaso de vino del condado de Huelva
1 ramita de perejil
1 kg. de tomate triturado
Aceite de oliva. Sal. Pimienta blanca.

Preparación

*Limpiar los chocos y trocear en tiras.
Limpiar los alcauciles quitándoles las
primeras hojas y cortando las puntas, y
trocear en cuartos.
Hacer un refrito con 3 ajos, la cebolla en
trocitos y la hoja de laurel cuando esté
fondeado, agregar los alcauciles y los
chocos y deja hervir hasta que se reduzca
el agua que sueltan los chocos. Agregar el
vino, tomate y dejar cocer hasta que esté
espesa. Agregar un majado que haremos
con el mortero con un diente de ajo, una
ramita de perejil picada y un poco de vino
para facilitar el majado, y agregar al guiso.
Servir caliente. Se puede acompañar con
moldes de arroz pilaf o castrones de pan
frito cortado en triángulos.*

Sopa de tomates con pan campero y hierbabuena

34

Ingredientes

4 ramas de hierbabuena
1 y ½ kg. de tomates maduros
¼ kg. de cebolla
4 unidades de pimiento verde
3 dientes de ajos para freír
8 unidades de pimientos verdes
para freír y poner en tiritas
¼ l. de aceite de oliva
Pan campero (se puede sustituir
por ese pan que siempre queda en
casa) con lo cual todavía es más
económico.

Preparación

*Se hace un buen sofrito, en el que
se le incorpora el pan y se le va
añadiendo un caldo corto del
puchero. Cuando esté bien cocido
se le añade la hierbabuena y los
pimientos y se deja reposar 10
minutos.*

Revuelto de berenjenas

35

Ingredientes

Berenjenas
Tocino entreverado
Huevos

Preparación

Pelaremos y partiremos: las berenjenas en cuadraditos, las cocemos con sal y las ponemos a escurrir. En una perola con un poco de aceite de oliva, freiremos trocitos de tocino entreverado hasta que esté rubio, añadimos las berenjenas y las dejamos freír con el tocino. Cuando estén hechas, les añadiremos huevos batidos, según la cantidad de hortaliza y lo removeremos bien hasta que queden cremosas.

Pastel de tagarninas en salsa esparragada

36

Ingredientes

12 huevos. Sal
Pimienta blanca molida
1 kg. de tagarninas cocidas
1 kg. de setas o champiñón
Aceite de oliva. Ajo
2 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharada de pimentón dulce
½ l. de nata (si queremos que el pastel salga más fino).

Preparación

Batir los huevos y la nata, colocar sobre ellos el tomate y el sofrito de los ajos, champiñón, pimienta y pimentón. Batirlo bien y colocarlo en un molde para pasar al baño maría dejándolo enfriar para poderlo desmoldar.
Salsa Esparragada: Pan frito pimentón, ajo, caldo blanco, un pellizco de comino y de hierbabuena. Saltear el pan frito con el ajo, el pimentón y majarlo en el mortero agregando el caldo con el comino y la hierbabuena. Cuando la salsa esté apunto, pasarlo por un colador para que quede fina. Ponerla de base sobre el plato, donde colocaremos la porción de tagarina, quedando listo para servir.

Alcachofas con panecillos

37

Ingredientes

1 y ½ kg. de alcachofas
¼ kg. de pan rallado
8 huevos
1 diente de ajo
Perejil
Sal
Aceite de oliva
Agua.

Preparación

Limpiar las alcachofas, partir por la mitad y aprovechar sólo los corazones.

Hacer una masa con el pan rallado, los huevos el ajo picado y el perejil.

Rebozar la parte plana de la alcachofa con la masa antes hecha, freír y poner en una cazuela de barro, añadir el agua, sal, aceite y un poco de pan rallado si la salsa saliese poco espesa.

Sopa de espárragos trigueros al comino

38

Ingredientes

Espárragos trigueros
Comino
Ajo
Cebolla
Azafrán en hierba
Patatas
Caldo
Huevo cocido
Rebanadas de pan.

Preparación

Se cuecen los espárragos y se reservan, también reservaremos el agua de cocción. Se rehoga la cebolla y cuando esté blanda se añaden las patatas cortadas en trocitos pequeñas, un poco de agua de cocción y el caldo, se deja hasta que las patatas estén cocidas. En una sartén aparte se doran los ajos, el pan y el comino. Esto se maja y lo añadimos a la sopa más los espárragos y el huevo cortado en trocitos.

Sopa de tomate con pan campero y hierbabuena

39

Ingredientes

4 ramas de hierbabuena
1 y ½ kg. de tomates maduros
¼ kg. de cebolla
4 unidades de pimiento verde
3 dientes de ajos para freír
8 unidades de pimientos verdes para freír y poner en tiritas
¼ l. de aceite de oliva
Pan campero (se puede sustituir por ese pan que siempre queda en casa) con lo cual todavía es más económico.

Preparación

Se hace un buen sofrito, en el que se le incorpora el pan y se le va añadiendo un caldo corto del puchero. Cuando esté bien cocido se le añade la hierbabuena y los pimientos y se deja reposar 10 minutos.

Pez espada con salsa de gambas

40

Ingredientes

6 filetes de pez espada de unos 180 gr.
18 almejas. 18 colas de gambas
6 cucharadas de salsa de tomate
2 cucharadas de brandy
2 dientes de ajo
¼ l. de fumé de pescado
6 cucharadas de aceite virgen de oliva
perejil picado. Sal

Preparación

Sobre la sartén calentamos el aceite y freímos las dos caras del pez retirándolo. En la misma sartén freímos el ajo, las almejas y las colas de gambas, lo flameamos con el brandy e incorporamos luego a la salsa de tomate y el fumé de pescado dejándolo sobre unos 6 minutos para que reduzca. A continuación incorporamos los filetes de pez espada dándoles 3 minutos más para que tomen la salsa, quedando listo para ser servido.

Presentación: Sobre el plato colocamos la salsa encima el filete y sobre esté adornamos las tres gambas y fuera del filete formando 120 grados las tres almejas espolvoreado con el perejil picado.

Gachas serranas

41

Ingredientes

1 l. de leche
7 cucharadas de aceite de oliva
100 gr. de pan en picatostes
1 cucharada de matalauva
200 gr. de azúcar
90 gr. de harina

Preparación

Freír los picatostes; hervir el litro de leche con los 200 gr. de azúcar y un chorreón de anís seco. Aparte, calentar el aceite y freír un poco la matalauva y añadir los 90 gr. de harina, seguir batiendo con varilla y añadir la leche poco a poco.

Poner sobre un recipiente y espolvorear ya en frío un poco de canela molida.

Este plato se puede servir tanto en caliente como en frío. Nosotros recomendamos hacerlo en frío.

Espuma de arroz

42

Ingredientes

Arroz
Gelatina
Clara de huevo
Nata montada
Azúcar
Canela

Preparación

Previamente se prepara sobre 300 gr. de arroz como se hace el arroz con leche.

El arroz se tritura procurando que se quede un poquitín entero los granos, se mezcla con 4 hojas de gelatina, 0,200 de clara de huevo, 0,125 gr. de nata montada y 0,125 gr. de azúcar. Todo ello se pone en un molde forrado de papel glad y se deja en el frigorífico 3 horas. A la hora de servir, espolvorear con canela.

Quesada granadina

43

Ingredientes

1 kg. de requesón
400 gr. de azúcar
12 huevos
400 gr. de chocolate
 $\frac{1}{4}$ de nata
 $\frac{1}{4}$ de fruta escarchada.

Preparación

En un perol mezclamos el requesón, el azúcar y los huevos. En una olla aparte derretimos el chocolate con la nata. Una vez derretido el chocolate con la nata se mezcla todo. En una tarrina o molde de puding. Cuando esta todo bien mezclado se vaciará todo en el molde y le introduciremos la fruta escarchada troceada. Meter en el horno al baño maría a temperatura moderada durante una hora y tres cuartos. Sírvese frío con un fondo de chocolate templado.

Puding de frutas en almíbar

44

Ingredientes

$\frac{1}{2}$ l. de leche
5 huevos
 $\frac{1}{2}$ kg. de azúcar
200 gr. de fruta en almíbar variada
Cáscara de limón
Canela en rama

Preparación

Poner la leche, cáscara de limón, canela en rama y 250 gr. de azúcar hasta que rompa a hervir. Apartar, dejar enfriar y agregar los huevos bien batidos. En un molde de puding, agregar el resto del azúcar ya quemado, cubriendo el fondo. Echar la fruta troceada y verter lo anteriormente mezclado. Poner al baño maría en el horno durante unos 25 minutos a 150°C. Apartar y comprobar con la punta de una aguja que sale limpia. Servir frío y adornado de fruta en almíbar.

Bienmesabe

45

Ingredientes

1 docena de huevos
1 kg. de azúcar
½ kg. de cabello de ángel
700 gr. de almendras tostadas y molidas
1 kg. de bizcocho ya elaborado, canela
cáscara de naranja y limón
Agua

Preparación

Con el azúcar, el agua y la cáscara de limón y naranja hacemos un almíbar claro, retiramos la cáscara y se le agregan las almendras bien picadas trabajándolo todo bien. Se añade a continuación los huevos batidos y tras mezclar todo bien con una espátula, se pone al fuego hasta que rompe a hervir.

Aparte se coloca en plancha el bizcocho, poniendo por capas, bizcocho, cabello de ángel y a continuación una capa de la crema antes obtenida. Se deja reposar y antes de servir se espolvorea con azúcar molida y canela.

Pestiños

46

Ingredientes

1 kg. de harina
1 puñadito de matalauva
otro poco de ajonjolí
3 clavos. 1 limón rallado
1 puñadito de almendras
1 copita de aguardiente. 1 cucharadita de canela
2 tazas de aceite de oliva (el cual freímos con una cáscara de naranja).
1 taza de vino blanco.

Preparación

Hacemos un volcán con la harina.

Tostamos por separado matalauva, ajonjolí y los clavos. Majamos todos los ingredientes anteriores y agregamos en el hueco que hemos dejado en la harina más una copita de aguardiente, la canela el limón rallado y las almendras fritas mojadas. Amasamos muy bien y añadimos los dos trozos de aceite (frito con una cáscara de naranja) y la taza de vino blanco. Seguimos amasando y vemos si necesita más o menos aceite.

Hacemos la prueba friendo uno:

Si sale duro, es que necesita más aceite, si se desboronan, necesita más vino.

Freímos en aceite de oliva y luego vamos rebozando en azúcar en grano o bien lo pasamos por miel previamente calentada y diluida con un poco de agua, para poder trabajarla mejor.

Nota: *la proporción de aceite y vino siempre es la misma, 2 tazas de aceite y una de vino.*

Rabos de Toro a la Cordobesa

47

Ingredientes

2 kg. de rabos limpios
300 gr. de zanahorias
1 cebolla. 2 tomates maduros
15 gr. de pimienta negra
1 cucharada de pimentón
1 pimiento seco choricero
8 dientes de ajo. laurel; tomillo
3 copas de vino fino de Montilla
¼ l. de aceite de oliva. Sal.

Preparación

En agua templada se lavan los rabos. En una cacerola se pone: el aceite, la cebolla picada, las zanahorias picadas el laurel el tomillo y el pimiento choricero. Cuando esté toda a medio freír, se ponen los rabos escurridos y secos, se refrié todo nuevamente hasta que esté todo de color dorado, añadiendo las tres copas de vino y la pimienta, para seguidamente incorporarle agua caliente hasta cubrir todos los ingredientes unos 10 centímetros por encima de su nivel, dejando cocer hasta que los rabos estén tiernos. Terminada esta cocción, se sacarán los rabos a otra cacerola, pasando la salsa por un colador (chino) la cual se rociará por encima de los rabos.

Nota: Se aconseja un reposo de unas 8 horas, calentando nuevamente a la hora de servir.

Pastel de pescado de roca

48

Ingredientes

1 kg. de pescado (se puede utilizar cual quier pescado. Gallineta, Sargo, Bodion, Brerca, Besuguito, Araña, etc., no tiene por qué hacerse con pescado caro).
0.200 cl. De aceite
6 huevos enteros
1 lata de ¼ kg. de tomate frito
Pimienta molida
Nuez moscada
1 ralladura
1 y ½ l. de nata liquida
Sal a punto.

Preparación

Se cuece el pescado añadiéndole algunas hojas de verdura y media cebolla, se desespina muy bien y se reserva. Se tritura todo, se pasa por un colador chino, se coloca en el molde y se cuece al baño maría.

El primer cuarto de hora el horno debe de estar a 180°C y una hora a 100°C. La mayonesa debe hacerse con aceite de oliva virgen de 0,4º y se decora con una juliana de lechuga.

Bizcocho de dátiles

49

Ingredientes

½ l. de leche
4 huevos
100 gr. de azúcar
200 gr. de dátiles
3 magdalenas
100 gr. de pasas de Corinto

Preparación

Se hierva la leche se batan los huevos y se añade el azúcar. Se pasa esto por la batidora con los dátiles deshuesados. Se vierte en un recipiente adecuado poniéndole en el fondo caramelo y se le añaden las magdalenas y las pasas. Se pone en el horno al baño maría hasta que se dore por encima.

Flamenquín de jamón

50

Ingredientes

Seiscientos gramos de ternera en filete.
Trescientos gramos de jamón serrano.
Tres piezas de huevo.
Doscientos gramos de pan rallado.
Medio litro de aceite.
Cien gramos de harina.

Preparación

Se cogen los seis filetes de ternera; se les pone el jamón a tiras; los enrollamos y, a continuación, los pasamos por la harina, huevo y pan rallado. Seguidamente los freímos en una sartén con aceite bien caliente. Les pondremos unas patatas fritas de guarnición o ensalada.

Menestra

51

Ingredientes

Un kilo de guisantes.
Medio kilo de habas.
Media docena de alcachofas.
Una lechuga. Dos huevos duros.
Cien gramos de jamón.
Una cucharada de harina.
Ajo. Perejil. Clavo.
Pimienta. Azafrán. Sal.

Preparación

Se limpian todas las verduras, quitando a la lechuga las hojas verdes y a las alcachofas las hojas duras de fuera, cortándoles el rabo por arriba como un dedo de la corona y partiéndolas por la mitad, de arriba abajo. Cada verdura se cuece por separado, en atención a que unas tardan más que otras en estar tiernas. En una cacerola, se frién en aceite, el jamón en pedacitos y una cucharada de harina. Cuando la harina tome color se echan las verduras y medio cuartillo de caldo, hecho con un concentrado, dejándolo todo hervir al amor de la lumbre. Se maja en el mortero un diente de ajo asado, el perejil, un polvito de pimienta, un clavo de especia y unas hebras de azafrán. Bien desleído todo en el caldo, se vierte en la menestra para que de con ella un buen hervor. Al ir a separarla se parten en ruedas los huevos (que se habrán cocido duros) se incorporan a la menestra. Las verduras deben cocerse sin sal y no se sazona la menestra hasta que de un hervor con el jamón, por si éste suelta mucha sal. Debe quedar muy poca salsa.

Potaje de garbanzo y trigo

52

Ingredientes

Medio kilo de garbanzos.
Un cuarto de kilo de trigo.
Ciento cincuenta gramos de morcilla.
Ciento cincuenta gramos de chorizo.
Ciento cincuenta gramos de tocino.
Un pimiento de cornicabra.
Una rebanada de pan frito.
Un manojito de hinojos. Sal.

Preparación

Se ponen en remojo los garbanzos la víspera. Se descascarilla el trigo y se pone a cocer. En olla aparte se pone a hervir el agua con el tocino y el manojito de hinojos; cuando rompe a hervir se echan los garbanzos. Cuando el trigo esté tierno se reúne con los garbanzos, añadiéndole la morcilla y el chorizo. Se machaca en el mortero el pimiento y la rebanada de pan frito; este majado, se añade a la olla; se deja cocer el conjunto lentamente, sazonándolo de sal hasta que esté en su punto.

Gallina en pepitoria

53

Ingredientes

Una gallina de 1 ½ kg. aproximadamente
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
1 rebanada de pan
10 almendras
2 huevos cocidos
1 dl. de aceite de oliva (una tacita)
Un pellizco de cominos
1 cucharadita de zumo de limón
3 vasos de agua
Pimienta, canela y clavo en polvo
Azafrán y sal.

Preparación

*Trocear la gallina.
Pelar y picar fina la cebolla.
Pelar los ajos y dejarlos enteros.
Cocer los huevos.
Calentar el aceite en una cazuela al fuego
y dorar el pan, las almendras y los ajos.
Sacarlos y reservarlos.
En ese mismo aceite rehogar los trozos de
gallina, sacarlos y reservarlos, y rehogar
luego la cebolla picada.
Cuando la cebolla se ablande, agregar la
gallina de nuevo, cubrir con agua y añadir
el zumo de limón.*

Atún mechado

54

Ingredientes

½ kg. de atún en un trozo
100 gr. de tocino fresco
Media cabeza de ajos
½ l. de vino blanco
¼ kg. de manteca de cerdo
6 gramos de pimienta negra
Sal.

Preparación

*Lavar el atún, quitarle la piel y
dejarlo con agua fría media hora.
Pelar los dientes de ajo.
Cortar el tocino en dados.
Picar en el mortero los granos de
pimienta y los ajos.
Mechar el atún con el utensilio
apropiado o con un cuchillo fino, e
introducir en cada mecha trocitos de
tocino intercalando con el majado de
ajos y pimienta. Fundir la manteca
en una cazuela, rehogar el atún y
agregar el vino blanco y un poco de
sal. Tapar y cocer 20-30 minutos.
Dejar enfriar y servir.*

Asadura a la pastoril

55

Ingredientes

1 kg. de hígado de cerdo
12 almendras
2 dientes de ajo
Una rebanada de pan
1 cucharadita de pimentón
1 dl. de aceite (una tacita)
½ kg. de patatas. Orégano. Sal

Preparación

*Escaldar las almendras en agua hirviendo y quitarles la piel. Trocear o filetear el hígado.
Pelar los ajos.
Calentar el aceite en una cazuela al fuego y freír las almendras, la rebanada de pan y los ajos.
Sacarlos y reservarlos.
En ese aceite freír el hígado.
Picar las almendras, pan y ajos en el mortero.
Disolverlo con un vaso de agua y volcarlo en la cazuela. Agregar un poco más de agua si es necesario.
Añadir el pimentón y un poco de orégano. Sazonar con sal.*

Espinacas con garbanzos

56

Ingredientes

Espinacas
Garbanzos
Dientes de ajo
Aceite. Pan
Pimiento molido
Pimienta negra
Comino. Vinagre.

Preparación

Se cuecen las espinacas con los garbanzos, y cuando están cocidos se escurren bien. A continuación se pone a calentar aceite en una sartén, en la que se fríen los dientes de ajo y un pedazo de miga de pan, apartarlo todo en un plato. Hecho esto, se echa en el aceite un poco de pimiento molido y enseguida las espinacas antes de que el pimentón se queme. Se le da unas vueltas y se le añade pimienta negra, comino, el pan frito y los ajos, todo machacado y desleído con un poquito de vinagre, se les echa esto por encima a los garbanzos, dejándolos freír bien y se sirven.

Moraga de sardinas

57

Ingredientes

1 kg. de sardinas
1 vasito de aceite de oliva
Medio vasito de vino blanco
2 dientes de ajo
El zumo de medio limón
3 ramitas de perejil. Sal

Preparación

*Limpiar las sardinas quitándoles la cabeza, espinas y escamas.
Picar muy finos los ajos y el perejil por separado.
Poner un poco de aceite en el fondo de la cazuela y colocar las sardinas. Ponerles encima el ajo picado, acabar de regarlas con el aceite y sazonarlas con sal.
Llevarlas a fuego lentísimo y, Pasados 7 minutos, darles la vuelta y verter sobre ellas el vino. Continuar cociendo 7 minutos más.
Espolvorear con el perejil picado, Rociarlas con el zumo de limón y servir en la misma cazuela.*

Gurullos con conejo de Roceipón

58

Ingredientes

$\frac{3}{4}$ kg. de conejo
200 gr. de tomate
150 gr. de cebolla
1 pimiento fresco. 1 pimiento seco
 $\frac{1}{2}$ kg. de patatas
4 dientes de ajo
200 gr. gurullos
Sal y azafrán. 100 gr. de aceite.

Preparación

Se cuecen en vasija aparte las judías blancas. Se sofríen en la vasija de barro donde se van a hacer los ajos y el pimiento seco, sacándolas para después majarlas en mortero y añadirlas. En ese aceite se hace un nuevo sofrito con el conejo, cebolla y tomate. Se mete en agua para que hierva. Se añaden las patatas y cuando falten 8 o 10 minutos, para que estén cocidas, se le añaden los gurullos. Se rectifica de sal y se añade azafrán al gusto. La masa de los gurullos se prepara con harina de trigo, agua, aceite y sal, dejándola a punto de panadero. Se moldean con fideos de cazuela y se cortan de unos 4 mm.

Cazón en amarillo con patatas

59

Ingredientes

2 kg. de patatas
½ kg. de cebolla
3 hojas de laurel
4 dientes de ajo
¼ l. de aceite
1 y ¼ kg. de cazón
½ kg. de guisantes.

Preparación

Se sofríen la cebolla sin que se ponga oscura y el laurel. En este refrito se incorporan las patatas y se rehogan, se cubre de caldo de pescado suave y los guisantes. Cuando está casi a punto se le añade el pescado con un majado de azafrán, ajos y cebollas y un poco de vino blanco.

Lomos de trucha de Riofrio al Bacón sobre crema de pan de ajo

60

Ingredientes

12 truchas
24 láminas de bacón
Pan. Ajo. Aceite. Sal.
Pimiento cornicabra
1 kg. de raspa de pescado
Mantequilla
Vino blanco.

Preparación

*Limpiamos las truchas y las abrimos por la mitad sacando los dos lomos. Las envolvemos cada una con bacón que la cubra. La meteremos en una placa con mantequilla, vino blanco y las introducimos en el horno. Salsa de pan de ajo: En ¾ l. de fumé de pescados echaremos 4 rebanadas de pan frito, 4 ajos fritos, pimientos comi-
abra macerado en vinagre y todo junto se sazona y deja hervir durante un cuarto de hora. Cuando haya hervido se pasará todo por una batidora y después por un chino. A continuación se vuelve a calentar esta salsa durante 10 minutos. Una vez todo esto, pondremos para finalizar en el plato los lomos de trucha sobre la salsa decorado con unas tiritas de pan frito.*



Dirección General de Salud Pública y Participación